GIMNASIA ESCOLAR SIN APARATOS



J·H·BANCROFT

GIMNASIA ESCOLAR

SIN APARATOS

POR

J. H. BANCROFT

DIRECTOR AUXILIAR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE NUEVA YORK

TRADUCCIÓN DIRECTA DEL INGLÉS POR

M. R. BLANCO-BELMONTE

CON CIENTO NOVENTA Y NUEVE FOTOGRABADOS

D. C. HEATH & CÍA., EDITORES

NUEVA YORK BOSTON CHICAGO LONDRES

1 e 5

ÍNDICE

NOTA DE LOS EDITORES

El curso de lecciones que en esta obra presentamos consiste exclusivamente en ejercicios de gimnasia sin aparato alguno, y forma un curso completo de ocho años de trabajo, correspondiendo así a los seis años del curso primario elemental y a los dos del primario superior.

Todos los ejercicios contenidos en este libro se destinan tanto a los niños como a las niñas, y son, por consiguiente, a propósito para las clases mixtas. Los ejercicios pueden muy bien ejecutarse en las salas de clase o en los patios de recreo, cuando no se haya designado un local especial para el objeto.

El trabajo de cada año está dividido en dos grupos de a diez lecciones. Cada lección se debe ejercitar diariamente, por lo menos durante dos semanas, de manera que cada grupo corresponda, en términos aproximados, a un semestre escolar.

INTRODUCCIÓN

La conveniencia de incluir la educación física en el curso escolar se encuentra ya tan generalmente reconocida que parece innecesario abogar por su introducción. Con unanimidad se declara que el sistema escolar que no atienda tanto al desarrollo físico como mental de los alumnos no cumple por entero su misión. El ejercicio gimnástico, sin embargo, es sólo uno de los factores en el conjunto de la enseñanza física en las escuelas. Métodos perfeccionados de calefacción, alumbrado y ventilación; adecuado mueblaje, es decir, asientos y pupitres individuales mejor ajustados a las facultades de vista y de oido y debidas facilidades en el guardarropa; patios de recreo que permitan libre y apropiado ejercicio: todos estos aspectos están comprendidos en el bienestar físico del niño de la escuela, y todos están obteniendo atención cada vez mayor, particularmente aquéllos relacionados con la construcción de edificios escolares. Mucho, sin embargo, queda todavía por hacer, especialmente en lo que respecta al asiento de los discípulos, tanto en lo que concierne a la adaptación individual al asiento y al pupitre, como en lo referente al sitio que han de ocupar los alumnos con relación al maestro y al pizarrón. El asunto de patios de recreo ha sido discutido durante largo tiempo como una necesidad muy apremiante en las grandes ciudades.

Cuando todos estos problemas se hayan resuelto satisfactoriamente, subsistirán aún condiciones en la vida escolar que son adversas para el desarrollo físico del alumno y que únicamente pueden contrarrestarse merced al ejercicio gimnástico. Esas condiciones radican principalmente en la ocupación sedentaria del alumno que, como en todas las demás

tareas sedentarias, tiende a producir tres resultados antihigiénicos:

Primero, el proceso nutritivo del cuerpo, inclusas la circulación, la respiración y las funciones digestivas, se debilita y se perjudica por la falta de suficiente ejercicio de los órganos correspondientes, cuyo ejercicio se efectúa principalmente a través de la actividad muscular.

Segundo, la correcta postura del cuerpo, incluso el porte erguido y el adecuado desarrollo de pecho y de hombros, se pierde en un gran tanto por ciento de casos. Esta pérdida se debe en parte a la falta general de tensión muscular comprendida en la citada debilidad nutritiva, y además por la permanencia prolongada del alumno en una posición sedente, que conduce a un hábito de relajación. Estas influencias sobre la postura son particularmente dañosas durante el período de crecimiento cuando hay una tendencia natural a las posiciones relajadas, tendencia que se aumenta, en la vida escolar, por los esfuerzos que exige el desarrollo mental. Como los huesos a esa edad no están todavía completamente endurecidos, las malas posturas del cuerpo pueden afectar seriamente a la estructura huesosa sin probabilidad de poderla corregir más tarde.

Tercero, el desarrollo psicológico, que se expresa principalmente a través de la actividad física, se debilita por estas mismas condiciones, y precisamente cuando se halla en su período más delicado, es decir, durante los años de escuela. Como la psicología ha demostrado muy claramente la íntima unión que existe entre el pensamiento y el movimiento, la importancia de dar forma activa a las imágenes mentales del niño ha llegado a constituir un aspecto importantísimo en muchas ramas de la educación. La generalización de la educación manual e industrial es una indicación acentuada de esa tendencia. Aun en las ramas más abstractas el niño propende a dar alguna expresión material y exterior de sus concepciones mentales. Con arena o arcilla traza sus lecciones geográficas; con arcilla, papel y tijeras imita los sólidos geométricos; sus composiciones escritas están ilustradas con dibujos; hasta el mis-

terio de los números entra en los *Jardines de la Infancia* por medio de sartas de cuentas y de tejidos de tiras coloreadas, y de otras muchas ingeniosas invenciones. Como insinuado queda, esta fase de la educación se ha desenvuelto principalmente por el deseo de aclarar y fortalecer las imágenes mentales, pero, al mismo tiempo, la educación de la voluntad, y de otros aspectos de la potencia *neuromuscular* comprendida en el dominio corporal, ha sido una consideración importante, aunque secundaria. De todos modos, esta tendencia en la educación indica un pleno reconocimiento de la necesidad de la educación *motora* durante el período de crecimiento, y de la debilidad y de los daños que se ocasionan con una supresión completa del instintivo deseo de actividad muscular que siente el niño. Cada músculo sano y cada nervio motor necesita usar su potencia, de igual manera que cada imaginación sana necesita ejercitarse, y la salud de cada uno de éstos depende en gran parte de tal uso. Si el instinto hacia la actividad es indebidamente suprimido, éste con el tiempo cede a la pereza, y la consecuencia no es sólo un mecanismo motor debilitado en su energía, sino, lo que es peor aún, una voluntad estropeada precisamente en la época en que está formándose.

Debe efectuarse una distinción entre la supresión del instinto hacia la actividad y la potencia inhibitoria de la voluntad misma. La una es debilitante; la otra, indicadora de fuerza. La potencia inhibitoria domina, aplaza o reprime la acción con referencia a fines más remotos, refrena el impulso y coloca a la acción bajo la vigilancia de la reflexión y del juicio. Es una potencia positiva y muy diferente de una supresión negativa que es otro nombre de la pereza.

Las funciones de la voluntad se cultivan hasta cierto punto con las antecitadas ocupaciones manuales; pero la misma limitación de esas ocupaciones al trabajo manual implica la limitación del cultivo que ellas permiten. La inhibición que cultivan es la requerida por la coordinación muscular, más bien que por el pleno dominio del impulso a la acción. Cabe ser perito en los primores de recortar papel,

o en cualquiera otra habilidad manual, y, sin embargo, carecer del valor, de la energía y del dominio de una voluntad completamente formada.

Así, de igual modo que ni amplios recreos ni un adecuado mueblaje escolar bastan para contrarrestar las perniciosas influencias de la vida escolar sobre la nutrición y la postura, la destreza manual, aun la de un carpintero, no es suficiente para proporcionar el desarrollo necesario para la actividad *neuromuscular* y su dominio, ni para vencer el debilitador influjo de la forzada inactividad del niño durante las cinco o seis horas diarias que tiene que pasar en la escuela.

Tres objetos, pues, ha de cumplir el ejercicio físico en la escuela: estimulación de las funciones nutritivas, corrección de postura, y el cultivo fundamental de algunas de las potencias psicológicas, señaladamente las de la voluntad.

Habilitar al organismo no sólo para conservar; sino para ganar diariamente fuerza, desarrollo y resistencia, es la tarea que la educación física, en su más amplio sentido, intenta realizar. Si esto es el ideal fuera de la escuela, debiera ciertamente ser el ideal dentro; pero las condiciones en que actualmente tienen que efectuarse los ejercicios escolares, tanto en lo que se refiere a tiempo como a facilidades, hacen imposible, en muchísimos casos, el aproximarse siquiera a ese ideal. Cuando a cada escuela esté agregado un gimnasio plenamente provisto, cuando los alumnos puedan trabajar allí de treinta a sesenta minutos diarios, en traje especial y bajo la dirección de un maestro especial, entonces la educación llenará cumplidamente su objeto en lo que respecta al desarrollo físico de los alumnos, y entonces pueden los certificados de estudios incluir la educación física entre sus otros enunciados.

En numerosas localidades este ideal está a punto de ser alcanzado tan pronto como las condiciones económicas lo consientan, y esa pronta realización ha de tenerse presente en la implantación de ejercicio físico en más pequeña escala, ya que tal ejercicio debe constituir una preparación progresiva para el más intenso y más amplio trabajo del gimnasio.

En la actualidad, sin embargo, la educación física en la mayoría de nuestras escuelas públicas debe procurar ajustarse al modelo más pequeño, pues existen muchos edificios no provistos de gimnasio, o faltos de elementos para establecerlo, donde el ejercicio ha de realizarse, y gracias, en el aula habitual o en el patio de la escuela. Además la aglomeración de alumnos dentro del acostumbrado curso escolar no permite conceder al ejercicio físico más de quince o veinte minutos por día; y, finalmente, ha llegado a reconocerse como un hecho indubitable, que el maestro de clase debe tener a su cargo dirigir la lección diaria, siendo la función del especialista señalar el trabajo, dar enseñanza normal en el ramo a los maestros, y ayudarles, mediante asistencia e inspección periódicas, a mantener la pauta del trabajo.

El curso de lecciones que aquí se ofrece está ideado para que llene esas exigencias. Las lecciones son el resultado de escrupulosos ensayos acerca de lo que los niños pueden hacer dentro de la limitación de las circunstancias enumeradas, y de lo que los maestros pueden enseñar, quedando este último aspecto del asunto con frecuencia en el olvido. Es evidentemente muy injusto exigir del maestro de clase lo que sólo puede exigirse a un especialista que cuenta con aptitudes desarrolladas por el estudio y la experiencia. Por ejemplo, al maestro no debiera dejársele decidir qué ejercicios han de practicarse, ni en qué orden éstos han de estar dispuestos en una lección, ni tampoco cuántas veces ha de repetirse un ejercicio. En la mayoría de los casos en que se concede esta latitud, se verá al maestro ya dando excesivo trabajo a una parte del cuerpo, sacrificando así el efecto tónico general del ejercicio al perfeccionamiento de algún detalle menor; o se verá que el ejercicio no se repite lo bastante para conseguir la corrección de postura y la estimulación funcional; o ya se ejercitará el cuerpo asimétricamente, es decir, con más repeticiones en un lado que en otro, defecto que con facilidad se convierte en hábito.

Dadas las circunstancias, el procedimiento más seguro,

tanto por razón del maestro como por el mejor resultado con los alumnos, consiste en formular el trabajo de tal manera que satisfaga el promedio de las condiciones.

En toda escuela han de encontrarse niños que necesitan algún ejercicio terapéutico más bien que ejercicio gimnástico general. Tales alumnos debieran quedar exentos del ejercicio de clase con la presentación del certificado de un médico. Hay que confiar en que, con el tiempo, semejantes casos puedan tener en nuestras escuelas la atención individual de un especialista, según requieren.

Dado por supuesto que el maestro debiera contar con una guía definida en estas materias, queda por decidir la clase de trabajo que mejor se acomoda a las condiciones de la escuela. La más practicable, aparte del gimnasio, es la gimnasia sin aparatos. Ésta, en cuanto a su forma general, puede dividirse en dos grupos: *ejercicios en serie,* y *trabajo a la orden.* La diferencia entre uno y otro quedará aclarada con una breve consideración de lo que constituye un *movimiento,* un *ejercicio* y una *serie* de ejercicios.

Todo ejercicio consiste en la alternada flexión y extensión de un grupo de músculos por lo menos. La flexión es un *movimiento* y la extensión otro. Dos o más de tales movimientos, generalmente repetidos varias veces en sucesión, forman un *ejercicio.* Por ejemplo, el doblar el brazo sobre sí mismo, inclinando el codo y colocando la mano en el hombro, es un movimiento efectuado por la flexión de los biceps y de los músculos correlacionados. La extensión del brazo, de nuevo, es un segundo movimiento efectuado por la contracción de los triceps y sus coordinados, y por la dilatación de los biceps previamente contraídos. Estos dos movimientos, si se repiten varias veces, constituyen lo que se llama un ejercicio. El encorvamiento y enderezamiento de la rodilla formaría otro ejercicio; la inclinación y erección del tronco otro, y así lo demás. Si unos cuantos ejercicios, tales como los que quedan enumerados, se practican uno tras otro en sucesión directa, sin pausa alguna entre ellos, sino en continuo y no interrumpido ritmo, forman una

serie. Casi todas las series constan de doce a treinta ejercicios. Si, al contrario, se hace pausa, si no corren juntos los ejercicios en continuo ritmo, si, por ejemplo, cesan los movimientos después del ejercicio del brazo hasta que se da por separado una voz de mando para comenzar el ejercicio de rodilla, el método se llama de *trabajo a la orden.* Por *repetición* se entiende la repetición de un ejercicio hasta que se dan órdenes para interrumpirlo o para substituirlo por otro.

En esta guía se ha elegido el trabajo a la orden con preferencia al de ejercicios en serie, por las razones que a continuación se expresan: A la vez que el trabajo a la orden tiene elementos para la estimulación nutritiva, es más aprovechable para la corrección de postura que el trabajo de ejercicios en serie, y permite además en mayor medida el desarrollo psicológico, principalmente a través de la inhibición o la acción en respuesta a la orden. El trabajo a la orden hace factible un arreglo de lección o de programa tal que permite el ejercicio diario de todo el cuerpo. Este arreglo se presta a la constante adición de nuevo y progresivo trabajo, con sus variables requerimientos sobre la energía muscular, las potencias de coordinación y otras fases de dominio. Estas ventajas no se pueden conseguir por el trabajo de ejercicios en serie.

En cuanto a las órdenes de mando se ha adoptado con preferencia el sistema alemán, porque lo dominan con más facilidad los maestros, impone menor esfuerzo mental al niño, y asegura mayor rapidez en la repetición de movimientos.

El método de repetir los varios ejercicios consiste en fijar un número definido de repeticiones para cada lado del cuerpo, logrando así trabajo simétrico y suficiente. Las repeticiones se efectúan respondiendo a cuentas correlativas desde el número 1 y continuando sucesivamente para eliminar así toda incertidumbre con sus inapetecidos resultados sobre el cerebro y los nervios que se deriva del fatigoso *uno — dos, uno — dos,* del método sueco. Los ejercicios mismos son, en su mayoría, comunes a todos los sistemas de educación física, y

todos tienden a la corrección de postura. En casi todos lo ejercicios, la terminación de los movimientos es tal que dej al cuerpo en buena posición; es decir, con pecho dilatado e lugar de contraído. En los pocos casos en que esto no e posible, el ejercicio siguiente efectúa la corrección.

Los ejercicios están dispuestos en programas o lecciones Se entiende que cada lección ha de darse entera cada dí durante dos semanas por lo menos. En cada lección se introducen de dos a cuatro ejercicios nuevos, substituyendo as otros tantos ejercicios de la lección previa, los cuales ha constituido una preparación lógica para los nuevos. Otro ejercicios, en cuya práctica el cuerpo necesita mayor continuidad de movimiento, se siguen sin interrupción, completando así el trabajo de la lección.

El orden en que están dispuestos los ejercicios obedece un plan general, que proporciona ejercicio *total* en cad lección sin exceso de fatiga ni recargo sobre ninguna part del cuerpo. Todas las lecciones comienzan con una preliminar extensión de brazos hacia arriba y lateralmente, par ayudar al cuerpo a que adopte una buena posición de firme en la cual harán los ejercicios de la lección, y una serie d ejercicios de marcha, vistas y carrera que asegura la atención de la clase y facilita la ventilación del local. Entonces sigue un corto ejercicio de respiración, y luego s pasa a la tabla o cuadro regular de ejercicios. Éste comienza con ejercicios para las extremidades — brazos y piernas — a fin de acelerar la circulación en estos miembros. Los dos ejercicios se practican luego en combinación exigiendo así más enérgico trabajo muscular y de postura A la mitad del cuadro se encuentran ejercicios de salto que como los de carrera, producen efectos máximos sobre la circulación y digestión. Otros movimientos menos estimulantes como los del cuello o del pecho, o de equilibrio, aparece prescritos antes y después del de salto, por conceptuars convenientes para evitar exceso de fatiga de una parte. E cuadro cierra con ejercicios de tronco, que, al poner e acción a grandes grupos musculares, producen de nuev

efectos máximos, pero no hasta el punto de dificultar la respiración, como ocurre con la carrera y el salto. La idea de un plan definido de ejercicios en programas diarios con arreglo a sus efectos fisiológicos y con elementos suficientes para trabajo total, como el que se acaba de referir, es idea sueca. No obstante, el *orden* en el cual los ejercicios están aquí dispuestos difiere del sueco, porque los ejercicios no se han clasificado, como en el sistema sueco, en *flexiones arqueadas*, *movimientos de elevación*, etc.

La progresión de los ejercicios y su graduación para niños de diferentes edades, se han establecido teniendo en cuenta a la vez su dificultad psicológica y mecánica y la capacidad del niño para aislar o coordinar sus movimientos musculares. Para esta obra esa capacidad ha sido objeto de cuidadoso estudio en la escuela. No se ha incorporado movimiento ni ejercicio alguno sin un estudio completo de lo que era posible hacer bien en consonancia con la edad del niño y con el grado del trabajo. Debe advertirse de paso que esto no es un índice exacto de la potencia del niño a determinada edad para dominar sus músculos, sino — lo que interesa de modo más directo para el presente propósito — un índice de lo que el niño puede hacer en una clase de cincuenta alumnos, bajo la dirección de un maestro regular.

La provechosa dirección del trabajo exige necesariamente que el maestro vaya delante de sus alumnos. En los comienzos tendrá que familiarizarse con los movimientos y hallarse dispuesto a ejecutarlos correctamente, tanto para mostrarlos a los niños como para tener conciencia plena de lo que reclama de sus alumnos.

Al enseñar movimientos nuevos, es bueno seguir el principio de apelar primero a la vista. Ejecútese por el maestro el movimiento con los alumnos, mostrándoles y describiéndoles lo que tienen que hacer, y así trabajarán por imitación mucho mejor que sólo con explicaciones verbales. Las notas descriptivas agregadas a los nuevos ejercicios en los cuadros se destinan *únicamente al maestro, y no para que sean leídas por los alumnos.* Con el método imitativo de enseñar los

ejercicios nuevos se obtendrán resultados en menos tiempo y sin perder la atención. Cuando los alumnos hayan comprendido un ejercicio, no deberán limitarse al empleo del método imitativo, sino que han de ir guiados al dominio independiente que implica el trabajar a la orden.

Tales son los principios en que se funda este trabajo. Es muy de esperar que, puesto que unos aspectos están basados en un sistema y los demás en otro, este curso no sea considerado en modo alguno como una panacea que combina los méritos de todos los sistemas. Los precedentes párrafos habrán sido una expresión muy inadecuada si han causado tal impresión. En el gimnasio o en clase particular, donde el tiempo destinado a la lección puede dividirse proporcionalmente en quince minutos para un objeto y quince para otro, parece fuera de discusión que los mejores resultados se obtendrían usando íntegramente de uno u otro método. Pero donde sólo se cuenta con quince minutos diarios para todo el trabajo, que además está limitado por arbitrarias condiciones y necesidades, las circunstancias son ya otras, como también es otro el método.

Como por razones económicas es imposible emplear especialistas en número bastante para variar el método según las exigencias de cada escuela, lo mejor que cabe es hacer una adaptación general que satisfaga el *promedio* de las necesidades escolares. Puede afirmarse que la presente adaptación satisface esas necesidades, no en el terreno teórico, sino en el de la actual demostración. Ésta ha puesto de relieve que los tres objetos perseguidos por la educación física *pueden* conseguirse simultáneamente por este método, pero la realización efectiva dependerá, como en todas las demás ramas, de las condiciones del maestro. Un maestro negligente y con poco interés obtendrá resultados negligentes y poco interesantes. El maestro que al hacer los ejercicios proceda con energía y resolución, logrará resolución y energía en sus alumnos.

J. H. B.

NOTAS DE REFERENCIA Y EXPLICACIÓN

1. **Distribución del tiempo.** — Es conveniente que, en la gimnasia sin aparatos, el tiempo asignado diariamente para el ejercicio físico, cuando no sea menor de quince minutos, se divida en tres períodos iguales para el grado primario inferior, y para todos los demás grados en dos períodos, uno entre el descanso y el mediodía, y el otro, de mayor duración, a las dos próximamente. En el primer período, que ha de ser el más breve, debe darse una serie de ejercicios acerca de los nuevos movimientos, o tal y como se considere necesaria para perfeccionar los ya aprendidos. En el período más largo la lección de la semana debe darse desde el principio hasta el fin. Los ejercicios que necesiten perfeccionarse pueden repetirse una vez a medida que vayan presentándose. Es esencial, para obtener excelentes resultados, que los alumnos den a diario una lección entera en la cual accione todo el cuerpo. Si los ejercicios nuevos se ejecutan, según se indica, en el período más breve, la lección completa, incluyendo la marcha, puede darse en el de mayor duración. Siempre que sea posible, la marcha debe figurar en ambos períodos, a causa de lo que ayuda a la ventilación; pero si sólo se practica una vez, es preferible efectuarla al comienzo del período más largo, como se ha indicado en las lecciones.

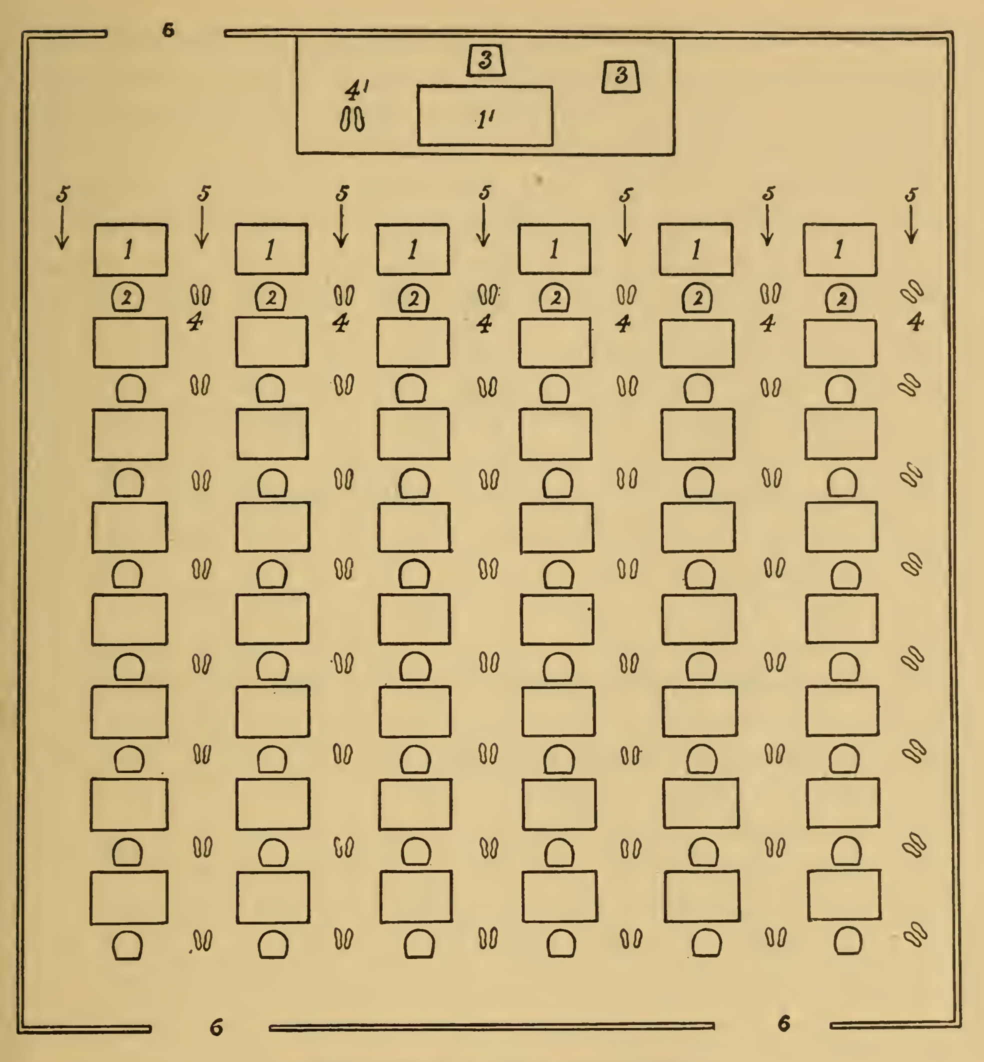
2. **Dos semanas** deberán dedicarse a la práctica de cada lección, prescindiendo en absoluto de la anterior. Cuando se juzga necesario repasar un ejercicio, se le incluye en la nueva lección. No ha de realizarse esfuerzo alguno para que los niños conserven en la memoria ejercicios no señalados con ese fin. El objeto es el ejercicio físico, y no el trabajo de la memoria.

Al dar o dirigir la lección, el maestro ha de atenerse estrictamente al orden en que están dispuestos los ejercicios.

La tarea se simplificará considerablemente si el maestro se aprende cada lección de memoria. Esto es mucho menos difícil de lo que a primera vista parece, porque el orden general en que están dispuestos los ejercicios resulta efectivamente el mismo en todas las lecciones y sólo se introducen cada quincena de dos a cuatro ejercicios nuevos. De este modo el maestro cuenta con libertad para observar a su clase y para efectuar las correcciones individuales, y así también queda asegurada con más exactitud la rápida sucesión de los ejercicios.

3. Locales para el ejercicio. — Siempre que sea posible, los niños, para hacer el ejercicio, deberán salir del aula que habitualmente ocupan. Una sala hecha a propósito para la gimnasia facilita aire más puro, ofrece, así a los alumnos como al maestro, mayores ventajas de terreno libre y alivia el tedio producido por la contemplación diaria de los mismos objetos. Cuando no se dispone de local especial, los ejercicios de gimnasia sin aparatos pueden practicarse en el aula que se usa a diario o en el patio de recreo.

Se aconseja que los niños se alineen y adopten la actitud de firmes obedeciendo a la orden, *Clase — ¡Firme!*, en vez de invertir tiempo en volverse, levantarse y dar vista. Cuando se efectuan los ejercicios en el aula, todos los alumnos, a ser posible, deben colocarse firmes a lo largo de los pasillos laterales entre las filas de pupitres. Allí donde se emplean pupitres dobles no siempre hay posibilidad de ejecutar esa formación, pero cabe que la realice la mayoría de los alumnos sin agolparse demasiado. Los niños han de estar separados por un espacio igual al que se requiere para la extensión de brazos. Esta distancia se determina por la rápida elevación de los brazos hacia adelante a la altura del hombro, a la orden *¡Tomar distancia!*, moviéndose hacia adelante los de enfrente para dar espacio a los que están detrás. Los brazos se dejan caer a los costados a la orden



PLAN DE UNA SALA DE CLASE

1. Pupitres de los alumnos.
1'. Pupitre del maestro.
2. Asientos (*fijos*) de los alumnos.
3. Sillas en la tribuna del maestro.
4. Sitio de los pies de los alumnos al responder a la orden "*Clase — ¡Firme!*"
4'. Sitio de los pies del maestro al dar la orden "*Clase — ¡Firme!*"
5. Pasillos.
6. Salidas y entradas.

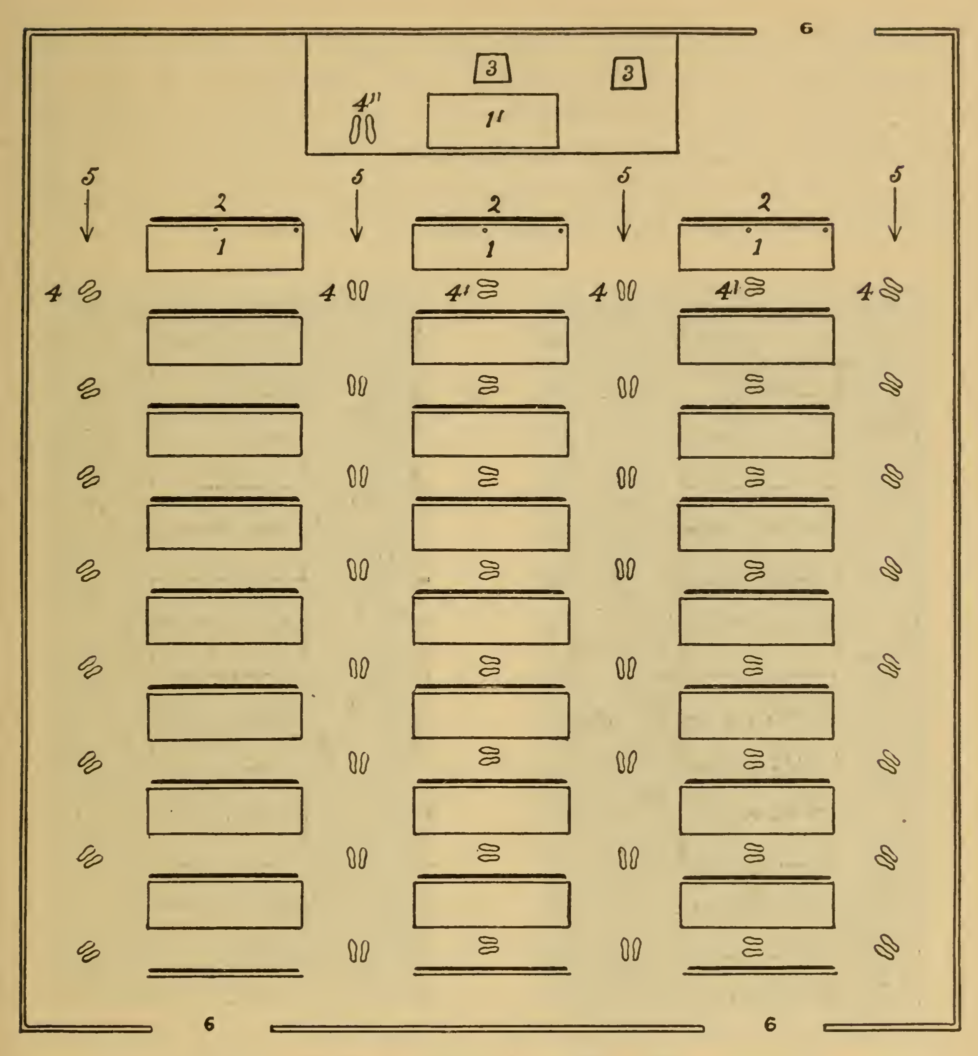
¡Posición! En aulas donde, por reunirse muchos, algunos alumnos tienen que adoptar la actitud de firmes entre el asiento y el pupitre, éstos deberán ocupar sus puestos a la orden de tomar distancia.

Si después de seguir estas indicaciones los niños se confunden todavía unos con otros en los ejercicios de brazos, la clase entera puede dar vista oblicuamente, para tales ejercicios, a un ángulo del salón a la orden de *Media a la derecha* (o *a la izquierda*) — *¡Vista!* La fila exterior que toca al muro debe asimismo dar vista, aun cuando esto no sea necesario para el resto de la clase. Los alumnos que trabajen entre el asiento y el pupitre han de dar vista al lado del salón para los movimientos de extensión de pie, y toda la clase dará vista al lado para la inclinación del tronco hacia adelante.

4. Ventilación. — *Aire puro es absolutamente esencial.* Cuando los ejercicios se practican en el aula, conviene designar monitores que se encarguen de abrir las ventanas inmediatamente que se da la orden de firmes, y que sin más aviso las abran de par en par.

Se ha comprobado la utilidad de hacer de las monitorías una recompensa por el buen comportamiento en los ejercicios, y la designación se efectuará semanal, quincenal o mensualmente. *La lección debe seguir sin esperar a que los monitores terminen su tarea.* Cuando el tiempo es apacible, las ventanas pueden quedar abiertas durante toda la lección. Cuando el tiempo es frío, los postigos han de cerrarse después del ejercicio de respiración, y después de la marcha cuando la temperatura es muy baja.

Estas son indicaciones generales. El maestro aplicará su propio criterio acerca del cierre o de la apertura de las ventanas. Pero éstas, *en cada lección,* habrán de permanecer abiertas durante tiempo suficiente para que se renueve bien el aire del local, pudiendo luego cerrarlas parcial o totalmente, con arreglo a la temperatura exterior. Excepto cuando sopla viento fuerte, esta renovación del aire no



PLAN DE UNA SALA DE CLASE

1. Pupitres *dobles*, es decir, para dos alumnos cada uno.
1'. Pupitre del maestro.
2. Asientos (*movibles*), para dos alumnos cada uno.
3. Sillas en la tribuna del maestro.
4. Sitio de los pies de los alumnos al responder a la orden "*Clase — ¡Firme!*"
4'. Sitio que deben ocupar los pies de los alumnos que, por alguna razón, tienen que trabajar entre el asiento y el pupitre.
4". Sitio del maestro al dar la orden "*Clase — ¡Firme!*"
5. Pasillos.
6. Salidas y entradas.

concluye de efectuarse hasta tanto que la marcha no ha terminado, al menos en parte. En ninguna época ha de enfriarse el salón en términos que no permitan recaldearlo rápidamente después de la conclusión del ejercicio, ni tampoco han de cerrarse las ventanas antes de que el aire de la habitación quede por completo renovado.





INCORRECTA POSICIÓN DE FIRME



CORRECTA POSICIÓN DE FIRME

(Véanse también los grabados de la página 24.)

5. Posición. Extensión de brazos. — Una buena actitud de firmes, en la cual comiencen los ejercicios, es esencial para el satisfactorio resultado de la tarea. A fin de fortalecer al pecho y a la columna vertebral mientras se guarda esa actitud, las lecciones principian con una preliminar extensión de brazos hacia arriba y lateralmente. Por muchos conceptos esta extensión es mejor para dicho objeto que las consagradas advertencias de enderezar los hombros hacia atrás y meter la

barba. Tales indicaciones hacen al alumno muy pagado de sí, pero no producen el resultado apetecido, al menos cuando se trata de niños pequeños, porque éstos no son capaces todavía de dominar bien las partes mencionadas, y porque originan otros defectos de postura como, por ejemplo, el de inclinarse hacia atrás con abdomen saliente. La extensión de brazos, por su fuerte sacudida en línea con los diámetros vertical y lateral del cuerpo, ensancha el pecho y endereza la columna vertebral sin producir esa penosa condición. Además, una tensión muscular de esta naturaleza, que comprende a la vez a los flexores y a los extensores, tiende a determinar un esfuerzo más duradero que el que puede producirse por un esfuerzo espasmódico de la voluntad.



EXTENSIÓN PRELIMINAR, HACIA ARRIBA

Para la extensión, y a fin de ahorrar tiempo, se omiten las órdenes expresas. Cuando se mande extender los brazos hacia arriba, los alumnos se levantarán sobre la punta de los pies, elevando los brazos tan alto como sea posible. El maestro ha de tener especial cuidado en estimular a los discípulos, diciéndoles *más alto, más todavía*, etc. *La actitud no debe prolongarse*, y los brazos han de dejarse caer a la orden *¡Abajo!* o *¡Posición!* La extensión hacia arriba se ejecuta dos o tres veces, y luego, de la misma manera, se efectúa la extensión lateral de brazos. Evítese inclinar el cuerpo hacia atrás o la cabeza hacia adelante cuando los brazos estén en alto. *Nunca se han de extender los brazos hacia adelante en este ejercicio preliminar.* Este ejercicio pre-

liminar que consume muy pocos segundos es un admirable correctivo de las malas posturas que suelen tomar los escolares en los asientos. No ha de inferirse, sin embargo, que con este ejercicio quede suprimida por entero la necesidad de cultivar, o de hacer adoptar de modo consciente una actitud erguida. El maestro tendrá que emplear con frecuencia la orden *¡Posición!* Al oir esta orden los alumnos



CORRECTA POSICIÓN DE FIRME



INCORRECTA POSICIÓN DE FIRME
(Mostrando la espalda encorvada y deprimido el pecho.)

deben colocarse firmes, con pecho y cabeza erguidos, vista al frente y brazos pendiendo descansadamente a los lados. La orden *¡Vista al frente!* no significa que la mirada ha de fijarse en la cabeza del alumno de enfrente ni en ningún otro punto. Semejante práctica es reprobable en extremo puesto que el ojo es un órgano extraordinariamente inquieto y no conviene privarle en absoluto de su actividad.

En los grados inferiores, o sea en los años primero y segundo del curso elemental, la colocación adoptada por los pies a la orden *¡Posición!* ha de ser perfectamente natural, es decir, una en la que las puntas de los pies se dirigen preferentemente hacia *adelante* en vez de hacia *afuera*, quedando los pies casi *paralelos*. Los talones entonces estarán ligeramente separados. La posición de los pies sólo debe corregirse cuando hay una vuelta exagerada de las puntas hacia dentro o hacia afuera, o cuando los pies están muy separados.

En los grados superiores, la colocación de los pies en una posición gimnástica inicial ha de ser con las puntas vueltas ligeramente hacia afuera y los talones juntos. En todos los grados el peso deberá recaer principalmente hacia adelante sobre la parte anterior de los pies.

La clase, como más adelante se indica, deberá ser llamada a posición antes de la marcha, de nuevo después de la marcha, y antes del comienzo de los ejercicios, y en cualquier momento durante la lección cuando se note descuido en las actitudes.

El orden de los preliminares, una vez incluída la marcha, ha de ser el siguiente:

CLASE — ¡FIRME! (Los monitores abren las ventanas.)
¡TOMAR DISTANCIA!
EXTENSIÓN (de brazos.)
¡POSICIÓN!
MARCHA Y VISTAS. (Carrera.)
¡TOMAR DISTANCIA!
¡POSICIÓN!

6. Ejercicios respecto a dirección. — Una de las primeras enseñanzas que han de darse en el grado primario inferior es la de distinguir con certeza la mano derecha de la izquierda, a fin de que el niño esté en condiciones de seguir rigurosamente las órdenes del maestro, y además para que se efectuen con regularidad los ejercicios de evoluciones o vueltas y de vista. Niños mayores, y aun adultos, se encuentran tan

inciertos sobre este particular que es de reconocida necesidad tratarlo como el punto de partida de toda educación física, sea cual fuere la edad de los educandos.

En el grado primario inferior esta serie de ejercicios ha de establecerse de un modo regular y gradual, hasta tanto que el alumno haya aprendido a comprobar que derecha e izquierda, en concepto de direcciones, son cosas que radían de él mismo como centro, y que, por consiguiente, no están en lo más mínimo relacionadas con los lados del aula. Esta asociación de la idea de dirección con el local es una idea facilísima de adquirir y dificilísima de desterrar, y aun en los grados superiores se tropieza con alumnos que de manera invariable asocian *derecha* con la puerta, e *izquierda* con las ventanas, el reloj o algún otro objeto fijo en el aula. Para evitar esto el maestro, desde el primer momento, deberá estar en guardia y abstenerse de mandar *Apunten* (o *vuelta* o *vista*) *al lado derecho de la sala.* Esta frase *lado de la sala* es causa de mucha confusión y debiera proscribirse del vocabulario de educación física. *¡Apunten a la derecha!* o *¡Vuelta a la derecha!* o *A la derecha — ¡Vista!* son instrucciones que dejan la dirección en lo abstracto, como debe ser. Las siguientes gradaciones han sido ideadas para un curso de ejercicios de dirección en el grado primario inferior. Indudablemente se le ocurrirán al maestro muchas modificaciones. Cabe en lo posible agrupar en una lección varias de estas gradaciones.

a. Enseñar a los niños cuál es la mano derecha y cuál la izquierda; esto es, la mano que se emplea para sostener al tenedor y a la cuchara, al dedal y a la aguja, a la pluma y al lápiz, y su auxiliar la mano izquierda. Pregúntese primero por una mano y luego por la otra, variando el orden para hacer a los niños atentos y reflexivos.

b. Cuando los alumnos sepan distinguir con seguridad entre las manos derecha e izquierda mientras están en la acostumbrada posición de firmes (o sea mirando al frente), el maestro deberá colocarse en distintos puntos del salón y, teniendo a la clase siempre frente a él, ordenar el mismo ejercicio de elevación de manos.

c. Hacer que los alumnos ejecuten el ejercicio anterior sin que esté frente a ellos el maestro, permaneciendo éste en su lugar acostumbrado.

d. Cuando los alumnos muevan con seguridad consciente las manos derecha e izquierda mientras dan vista en cualquier dirección, enseñarles a apuntar o dar vista en las cuatro direcciones: al frente, atrás y a los lados. Conviene enseñar estas direcciones sobre la base de la contraposición en el orden mencionado, y llegar a la generalización de *lado,* como distinto de *frente* y *atrás,* antes de entrar en el análisis de *lado derecho* y *lado izquierdo.*

e. Cuando esté segura de las direcciones *lado derecho* y *lado izquierdo* desde cualquier punto de la sala, la clase deberá no sólo apuntar, sino dar vuelta en los diferentes sentidos laterales. Por ejemplo: *¡Apunten a la izquierda! ¡Vuelta a la izquierda! ¡Apunten a la derecha! ¡Vuelta a la derecha!* Dense cuatro vueltas a la derecha o a la izquierda (completando un círculo) antes de alternar las direcciones. Tanto en esta serie de ejercicios de dirección, como en la serie de ejercicios de vista correspondiente a los grados superiores, la ejecución de un giro, mediante cuatro vueltas en la misma dirección, debe preceder a los ejercicios de alternación de las direcciones en orden irregular.

En los grados inferiores, evítese, según se explica en la Nota 7 *B,* el uso de órdenes militares para las evoluciones o vueltas. Sobre todo evítese guiar en esta serie de ejercicios de dirección, pues deja en absoluto de cumplir su objeto si los niños no aprenden a proceder con absoluta independencia. En grados superiores, hacia el final del semestre, los alumnos ejecutarán la serie de ejercicios de vista en mitad de la marcha, mientras están fuera de los puestos que habitualmente ocupan y dando vista en distintas direcciones. Estos ejercicios no se prestan a que los discípulos trabajen por imitación, de manera que requieren que presten viva atención, lo cual es muy estimulante y agradable.

7. *A*. **Marcha.** — La introducción de aire puro en el aula durante la lección de ejercicio físico es importantísimo aunque no siempre fácil de realizar. En la mayoría de las aulas, sea cual fuere el sistema de ventilación, el aire puro puede obtenerse sólo con abrir las ventanas y dejar que entre directamente el aire exterior. Mientras quedan abiertas las ventanas, sería una imprudencia notoria dejar que los niños permanezcan firmes, recibiendo así toda la fuerza de la corriente de aire, de modo que este rato es el señalado para la marcha y carrera, puesto que así los niños estarán en movimiento activo. Asimismo la marcha es un auxiliar directo para la ventilación, puesto que facilita la circulación del aire. Además, el movimiento en torno de la sala alivia el tedio de trabajar siempre en un sitio y, ya que no un cambio de escena, al menos proporciona el consuelo de contemplarla desde diferentes puntos de vista. El hábito de marchar obedeciendo a órdenes es excelente por sí, y auxiliado, como se indica, por el uso de táctica, influirá favorablemente en la regularidad, prontitud y precisión de los ejercicios generales de formar y romper filas.

La marcha en el aula debe efectuarse en forma serpentina; esto es, arriba a un pasillo, abajo al próximo, arriba al próximo, etc. Con alguna buena voluntad esto puede practicarse en casi todas las aulas. Filas alternadas deberán dar vista a la retaguardia antes de que reciban las órdenes para la marcha. En los grados primarios inferiores no se exige táctica. En los demás grados se entiende siempre que la marcha comprende toda la táctica aprendida hasta entonces. Los ejercicios de vista han de ejecutarse a la orden y los alumnos deberán marcar tiempo en sus respectivos puestos, a la terminación de la marcha, hasta que les manden hacer alto. Ha de mediar una pausa bien determinada entre las dos partes de la orden, o sea entre la parte explicativa y la ejecutiva, y a la segunda, dada con claridad y énfasis, el movimiento deberá realizarse con la mayor prontitud. Aunque el cuerpo ha de mantenerse erguido, con la vista al frente, la actitud no deberá

ser rígida ni hay que acortar el paso. Al andar hay que proceder con soltura, balanceando los brazos de un modo natural. Existe una propensión instintiva a acelerar el paso en la marcha. Para corregir esa tendencia puede convenir, en ocasiones, marcar tiempo. En tal caso basta para el objeto que el maestro palmee rítmicamente o golpee con una regla o un lápiz *durante un corto intervalo.* Esto no ha de prolongarse mucho, para evitar que los alumnos se acostumbren a estar pendientes de ese ritmo. Se logra el propósito apetecido mediante el recurso útil, y a la vez agradable para los niños, de permitirles palmear. Pueden efectuarlo dando un palmeo en cada paso, o en tiempo de *uno — dos, uno — dos — tres,* dejando así un paso sin palmear para variar, o ajustándolo a otro compás. Los pasos habrán de tener igual firmeza. No se permitirá que un pie hiera al suelo con más fuerza que el otro. Esta manera de marcar tiempo es cadenciosa para el oído pero engendra la costumbre de favorecer un lado del cuerpo en el modo de andar y en la actitud de firmes, con todos los perjuicios consiguientes al desarrollo unilateral. La música instrumental o el canto ejecutado por la clase constituye un excelente acompañamiento para la marcha. Si los alumnos se salen del paso, repítase el *¡Izquierda! ¡Derecha!* durante algunos minutos.

B. **Tácticas.**

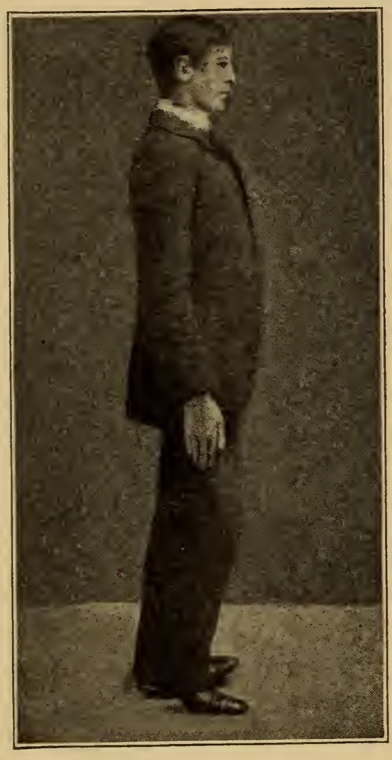
a. ¡A la derecha! — ¡Vista!

A la voz **¡Vista!** levántense ligeramente el talón izquierdo y la punta del pie derecho, y dése vista a la derecha, volviendo sobre el talón derecho con el auxilio de una presión ligera sobre la parte anterior del pie izquierdo. Tórnese a colocar, de modo bien marcado, el pie izquierdo cerca del derecho. **¡A la izquierda! — ¡Vista!** se ejecuta sobre el talón izquierdo no moviéndose los pies hasta la voz "*¡Vista!*"

Puede emplearse un método más sencillo (véanse los grabados, página 30) para los ejercicios de vista; es el siguiente:

Como respuesta a la voz *¡A la izquierda!* levántese del suelo la punta del pie izquierdo; como respuesta a *¡Vista!* dése

una cuarta parte de vuelta a la izquierda sobre el talón izquierdo, elevando el talón derecho en sentido giratorio y volviéndolo a colocar junto al izquierdo cuando el cuarto de vuelta esté completo. *Vista a la derecha* se ejecuta sobre el talón derecho, levantando la punta del pie derecho como



¡A LA IZQUIERDA! —



¡VISTA!
(Antes de que el pie derecho quede colocado en posición junto al izquierdo.)

respuesta a la orden preparatoria *¡A la derecha!* (Véase el último párrafo de la Nota de Referencia No. 6.)

Explíquese a los niños que cuatro cuartos de vuelta en la misma dirección forman una vuelta completa y, cuando lo hayan entendido bien, cámbiese el orden de las voces de mando a la derecha y a la izquierda, para obligar a los alumnos a que presten atención y a que procedan con independencia. Éste es un medio bonísimo para despertar a una

clase adormecida, y puede emplearse brevemente en cualquier momento cuando la lección languidece.

b. Alrededor — *¡Vista!* (media vuelta).

Levántense ligeramente el talón izquierdo y la punta del pie derecho y, girando a la derecha sobre el talón derecho y



ALREDEDOR —



¡VISTA!
(Antes de que el piè a retaguardia quede colocado en posición junto al pie derecho.)

sobre la parte anterior del pie izquierdo, dése vista a retaguardia; tórnese a colocar el pie izquierdo cerca del derecho.

El talón y la punta del pie se han de levantar como respuesta a la orden *Alrededor;* la vuelta o giro y la colocación del pie se efectúan como respuesta a la orden *¡Vista!*

Este ejercicio también se debe ejecutar dando vuelta de un lado de la sala a otro, de la misma manera que acabamos

de expresar. Los niños deberán prescindir por completo de guiarse por los lados del salón en los ejercicios de vista. El mejor de estos ejercicios, como ya se ha dicho, es el que se ejecuta en mitad de la marcha, mientras los alumnos se hallan fuera de los puestos que habitualmente ocupan y están dando vista en diferentes direcciones.

c. *Marcar tiempo — ¡Marchen!*

Tan pronto como se oiga la orden de *marcar tiempo*, hay que cargar el peso del cuerpo sobre el pie derecho, cuidando mucho de no exagerar el balanceo hacia este lado; a la voz de *marchen*, levántese el pie izquierdo, próximamente cuatro pulgadas del piso, y vuélvase a colocar junto al otro pie; repítase con el pie derecho. Continúese el movimiento con un pie y luego con el otro alternativamente, en el mismo ritmo que cuando se anda, pero sin ganar terreno. Los pies deberán colocarse con firmeza, pero sin producir ruido innecesario. El cuerpo ha de balancearse ligeramente de un lado a otro, pero manteniéndolo todo lo más erguido posible, sin inclinación alguna de cintura.

d. *Marcar tiempo — ¡Marchen! (durante la marcha).*

Al oir la orden ejecutiva hay que detenerse en su puesto y marcar tiempo.

e. *Clase — ¡Alto! (de marcar tiempo).*

La orden ejecutiva ha de darse cuando un pie ha vuelto a su lugar. Allí permanece y el otro pie acaba el paso.

f. *Clase — ¡Alto! (de marcha adelante).*

A la orden *¡Alto!* (dada cuando uno de los pies llega al suelo) ha de avanzarse el otro pie un paso y luego el primero ha de colocarse a su lado.

g. *Adelante — ¡Marchen!*

A la orden *¡Marchen!* muévase la pierna izquierda directamente hacia adelante.

Cuando se emplean en el ejercicio de marcar tiempo las palabras *adelante* y *marchen*, han de pronunciarse mientras el pie derecho hiere al suelo, partiendo los alumnos hacia adelante con el pie izquierdo.

En los dos primeros años no hace falta táctica alguna, y

el maestro deberá evitar el uso de órdenes militares, a fin de que los niños no adquieran la costumbre de ejecutarlas incorrectamente. La serie de ejercicios de dirección, bosquejada en la Nota 6, puede substituir a la serie de ejercicios de vista en el grado primario inferior. En este grado, todo lo que se apetece al marchar es que los niños aprendan a dominar sus pasos en tiempo rítmico. Antes de marchar, el maestro indicará el compás batiendo las manos, haciéndolo más apresurado que para niños mayores, con objeto de que puedan acompasarse los pasos más cortos y, cuando la clase se ha ajustado al ritmo, los alumnos se moverán hacia adelante a la voz de *¡Marchen!* o *¡Arranquen!* o *¡Comiencen!* El arrancar juntos o salir a un mismo paso no se exige como en los grados superiores. Cabe en lo posible obtener resultados tan perfectos en el grado primario inferior, en cuanto a la táctica, como en los otros; pero para conseguir esos resultados se necesita mucho más tiempo, pues sería insensato exigir de niños pequeños un dominio muscular relativamente difícil y una ejecución perfecta.

8. Carrera. Salto. — *Donde las condiciones de los edificios escolares no consienten bien la carrera y el salto, deberán substituirse por estos ejercicios los siguientes:* el de levantarse sobre las puntas de los pies y doblar las rodillas, como en la Lección III, página 181, o el de elevar las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera alternativamente y con viveza (arriba y abajo hasta quedar en posición en un tiempo) como en la Lección I, página 175. Repítase cualquiera de estos ejercicios veinte o treinta veces contadas.

En épocas muy calurosas los ejercicios de carrera y salto pueden omitirse.

Carrera. Toda carrera ha de ejecutarse sobre la punta de los pies y con un movimiento natural de los brazos. Donde la carrera aparece asociada a la marcha, se supone que se efectúa en los corredores y patios, siempre que sea posible; caso contrario, se practicará en las aulas. Un buen modo de arrancar en la carrera consiste en dar, mientras

los alumnos están marchando, la orden preliminar *Sobre la punta de los pies — ¡Marchen!* seguida de algunos pasos a discreción del maestro, con la orden de *Carrera — ¡Arranquen!* o empleando el término militar *Paso de guerrilla — ¡Marchen!*

La distancia que recorran habrá de ser equivalente a una o dos vueltas alrededor del aula, según la resistencia de la clase. Los alumnos nunca deberán hacer alto repentinamente después de una carrera, sino que siempre habrán de volver al paso a la orden de *Paso a discreción — ¡Marchen!* El paseo, antes de mandar hacer alto, ha de prolongarse en una distancia que equivalga cuando menos a la mitad del circuito del aula. Este paseo ofrece la ventaja de dar tiempo para que se normalicen la acción del corazón y la respiración.

Carrera sin ganar terreno. La carrera sin ganar terreno se ejecuta exactamente como la carrera en la cual se gana terreno, sin más diferencia que la de permanecer el alumno en su sitio. Cuando este ejercicio se ejecute en las lecciones, deberá prolongarse durante un tiempo equivalente al que se requiere para dar una vuelta a la sala. La carrera sin ganar terreno ha de ir seguida por un breve intervalo de marcar tiempo.

En los grados inferiores, la carrera sin ganar terreno, como el salto, se efectúa sin prestar atención especial a la forma, pero cuidando de que se ejecute sobre la punta de los pies. En los grados superiores se establece la distinción entre carrera sin ganar terreno con los pies hacia atrás y carrera sin ganar terreno con las rodillas hacia adelante.

Carrera sin ganar terreno, con los pies hacia atrás. En este ejercicio hay que realizar un esfuerzo especial para levantar los pies en alto, doblando enérgicamente la pierna sobre la parte posterior del muslo a cada paso.

Carrera sin ganar terreno, con las rodillas hacia arriba. En esta clase de carrera hay que realizar un esfuerzo especial para levantar la rodilla hacia adelante lo más posible a cada paso.

Salto hacia adelante y hacia atrás. Este ejercicio se ejecuta sólo en los grados inferiores. Realmente es un salto en el que no hay que atender a la forma, pero cuidando de estimular a los niños a que salten sobre las puntas de los pies. Han de saltar, alternativamente y con viveza, hacia adelante y hacia atrás.

Brinco, con alternación de los pies hacia adelante. Este movimiento consiste en un leve brinco sobre la punta de los pies; equivale a un ligero salto, durante el cual se cambian los pies. Éstos se colocan alternadamente en posición de zancada de avance, uno hacia adelante y el otro hacia atrás. La diferencia entre este ejercicio y el salto con alternación de pies hacia adelante consiste en que las rodillas no han de doblarse tanto en el brinco, constituyendo más un movimiento del pie y del tobillo. No hay que dar instrucciones particulares acerca de las rodillas, pues éstas han de moverse con naturalidad.

Brinco, con los pies hacia los lados. Este ejercicio difiere del anterior sólo en la dirección en que se mueven los pies. Varían éstos desde la posición de zancada lateral alternada hasta quedar juntos. Este ejercicio difiere del salto con un pie a los lados en que el peso se carga por igual en todos los tiempos, mientras que en el salto con un pie a los lados, el peso carga cada vez sobre una rodilla doblada, siendo además la acción de la rodilla más fuerte en el salto que en el brinco.

Salto, con alternación de los pies hacia adelante. 1, adóptese la posición de zancada hacia adelante, cargando por igual el peso y doblando ambas rodillas; 2, sáltese, cambiándose la posición de los pies.

Salto, con alternación lateral de los pies. 1, dóblese una rodilla, cargando sobre ella todo el peso, y extiéndase lateralmente el otro pie, tocando con la punta al suelo; 2, sáltese, cambiándose la posición de los pies, moviendo lateralmente hacia afuera el que sostenía el peso, y cargando el peso sobre el otro, con la rodilla doblada.

Cojear de un pie. Cojear sobre un pie y luego sobre el otro.

El ejercicio ha de practicarse en la punta de los pies. Altérnense los pies durante todo el ejercicio.

Los anteriores ejercicios de brinco, salto y cojeo han de ejecutarse con regularidad y cadencia, y sin ganar terreno.

Salto sin ganar terreno. 1, dóblense las rodillas, alzando los talones del suelo; 2, sáltese con ligero brinco; tóquese en tierra sobre la punta de los pies, con las rodillas dobladas; 3, enderécense las rodillas y bájense los talones. El tronco ha de mantenerse erguido durante todo el ejercicio.



SALTO, CON ALTERNACIÓN LATERAL DE LOS PIES

Cuantas indicaciones se refieren a la buena ejecución del movimiento preparatorio llamado *Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de las rodillas,* deberán observarse en el salto. (Véase página 115.)

Salto sin ganar terreno, en serie. Difiere del precedente sólo en que los saltos se ejecutan en inmediata sucesión a la orden *¡Salto!* no volviendo a la actitud de firmes hasta que el maestro ordene *¡Posición!*

Salto sin ganar terreno, chocando los pies. Es lo mismo que el salto sin ganar terreno, salvo que, mientras están en el aire, los pies se juntan produciendo un sonido acentuado de golpe o choque.

Salto hacia adelante. Se ejecuta como el salto sin ganar terreno, salvo que se gana terreno hacia adelante. La posición erguida, con los talones sobre el piso, ha de adoptarse tras el último movimiento del ejercicio.

Salto hacia adelante, en serie. 1, elévese el cuerpo sobre la punta de los pies y dóblense las rodillas; 2, sáltese hacia

adelante, tocando en tierra como en los anteriores ejercicios de salto; 3, sáltese hacia adelante de nuevo, y continúese saltando hacia adelante tantas veces como el espacio lo consienta. Después del último salto el maestro mandará *Posición.* La clase deberá dar vista alrededor y saltar de nuevo hacia adelante, en serie, hasta llegar a su sitio inicial. Cada salto puede ejecutarse a la orden *¡Salto!* en lugar de a la voz del tiempo que le corresponda.

Salto hacia atrás. El salto en este ejercicio se ejecuta atendiendo a las mismas indicaciones que quedan hechas en otros ejercicios de salto. La única diferencia consiste en la dirección. El ejercicio se efectuará en tres tiempos contados. Hasta más adelante no se ejecutarán saltos sucesivos hacia atrás en serie sin volver a la posición inicial.

Salto hacia atrás, en serie. Es lo mismo que el salto hacia adelante en serie, salvo la diferencia de dirección.

Salto hacia adelante y hacia atrás, en serie. Este salto ha de ejecutarse hacia adelante y hacia atrás varias veces, o una vez en cada dirección, según lo indiquen las órdenes del maestro *Adelante — ¡Salto! Atrás — ¡Salto!* etc., y el alumno no deberá bajar los talones ni volver a su actitud inicial hasta después del último salto, cuando el maestro mande posición.

Salto lateral. Se salta al lado aunque los pies queden apuntando hacia adelante. El maestro deberá variar la dirección de derecha a izquierda. El salto ha de ejecutarse en tres tiempos contados cada vez, o sea volviendo a la posición de firmes, enderezando las rodillas y bajando los talones después de cada salto.

Salto lateral, en serie. Se ejecuta como los otros saltos en serie, sin volver a la posición normal hasta después del último salto. El maestro deberá variar la dirección *inesperadamente,* usando siempre las órdenes *Derecha — ¡Salto! Izquierda — ¡Salto! Izquierda — ¡Salto!* etc.

Salto con cuarto de vuelta. El salto se ejecuta como en todos los demás ejercicios de salto, con la diferencia de que los alumnos deberán volverse mientras saltan y tocan en tierra, dando vista en una dirección en ángulo recto a aquella de

la cual arrancaron. Después de cada salto tórnese a posición.

Salto con cuarto de vuelta, en serie. Es lo mismo que el anterior, con la diferencia de que los alumnos no vuelven a posición hasta después del último salto. El maestro deberá indicar, en cada orden, la dirección de la vuelta, como *Salto con cuarto de vuelta: derecha — ¡Salto! Izquierda — ¡Salto!* etc.

Salto con media vuelta. Este ejercicio difiere del salto con cuarto de vuelta sólo en la extensión de la vuelta, que ha de ser una vista alrededor, ejecutada mirando en dirección opuesta a aquella de la cual se arrancó.

Salto con media vuelta, en serie. Los alumnos no deberán volver a la actitud inicial hasta después del último salto, así que el maestro haya dado una orden especial para adoptar posición.

Salto en serie. Varíese el salto en todas las direcciones que hayan sido enseñadas en cada grado: hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, con cuarto de vuelta y con media vuelta. Los alumnos no deberán volver a la actitud inicial hasta después del último salto, cuando el maestro haya dado la orden de posición. El salto ha de ejecutarse respondiendo a órdenes tales como *Adelante — ¡Salto! A los lados, derecha — ¡Salto!* etc.

9. **Respiración.**—Cuando en los cuadros no aparezca ejercicio de respiración, ha de entenderse que se debe repetir el próximo anterior.

El maestro deberá indicar de algún modo tanto la inhalación o inspiración, como la exhalación o expiración, ya levantando y bajando una mano, o ya con las palabras *adentro* y *afuera* al principio de cada movimiento. En todos los ejercicios respiratorios ha de estimularse a los niños a que fuercen la respiración, o sea a que efectúen una respiración más profunda que la normal. Hay que cuidar de que esa respiración se practique con igualdad y lentitud, sin que sea una brusca aspiración o suspiro que pueda ocasionar vértigo. Los

ejercicios consisten en respiraciones sucesivas; no hay que detenerse mientras tanto para respirar normalmente.

Al principio de estos ejercicios puede oirse perfectamente la respiración; pero luego, como se indica en las lecciones, la respiración, aun cuando muy profunda, deberá ser más lenta, para dar fuerza a los músculos respiratorios y adquirir dominio sobre ellos, y entonces también será más reposada.



MANOS A LAS CADERAS



MANOS A LOS HOMBROS

Hay que evitar siempre la elevación exagerada de los hombros. Mientras el esternón toma parte en la correcta, y singularmente en la forzada respiración, la acción principal ha de marcarse por el movimiento de las costillas y del abdomen, y cada ejercicio está indicado para el desarrollo de esta acción intercostal y diafragmática.

10. Posición de manos. — En toda colocación de manos, como a continuación se expresa, los alumnos no deberán

cambiar la posición de manos hasta oir la orden ejecutiva. Una rápida serie de ejercicios de posición de manos constituye un medio excelente para despertar la atención.

a. Manos a las caderas — ¡Vamos!

Los dedos (juntos) y el pulgar se extenderán, separando éste de aquéllos, y se colocarán firmemente en las caderas,



BRAZOS PLEGADOS ATRÁS
(Correcta posición de los hombros.)



BRAZOS PLEGADOS ATRÁS
(Incorrecta posición de los hombros.)

con los pulgares hacia atrás y los demás al frente. La dirección del pulgar hacia atrás permite que se echen los hombros hacia atrás en vez de inclinarlos hacia adelante, y al mismo tiempo tiende a elevar el pecho.

b. Manos a los hombros — ¡Vamos!

Los dedos tocarán lo alto de los hombros, y los codos han de estar directamente al lado, algo por bajo del nivel del hombro, pero sin establecer contacto con los costados.



MANOS A LA NUCA, CORRECTA POSICIÓN



MANOS A LA NUCA, VISTA DE PERFIL



MANOS A LA NUCA, INCORRECTA POSICIÓN

c. Brazos plegados atrás — ¡Vamos! (Véase página 40.) Dóblense los codos y colóquense los antebrazos a través de la parte más estrecha de la espalda. El pecho y la cabeza deberán mantenerse erguidos, y las caderas muy hacia atrás.

d. Manos a la nuca — ¡Vamos!

Para adoptar esta postura las manos se colocarán en la nuca, en línea con las orejas y ligeramente detrás de ellas; las manos no han de tocarse; los codos deberán dirigirse derechos a los lados, y la cabeza ha de estar bien apoyada por detrás, o sea en la nuca, contra las manos. Esta actitud puede resultar muy dañosa si se deja que la cabeza se incline hacia adelante empujada por los brazos. Véanse los tres grabados en la página 41.

e. Brazos doblados al nivel del hombro — ¡Vamos!

En esta posición se extenderán los brazos en frente al nivel del hombro, y luego se doblarán con el codo ligeramente dirigido hacia atrás; el antebrazo se doblará con fuerza sobre la parte superior del brazo y las palmas de las manos se volverán hacia abajo, quedando las manos en el mismo plano con los antebrazos. Véanse los grabados de la página 43.

11. Órdenes. — (Respecto a órdenes para táctica véase la Nota 7.) El método que ha de emplearse para dar órdenes es uno de los aspectos más importantes de la enseñanza de la gimnasia. La indecisión y el descuido en los movimientos, la falta de unidad en el trabajo de los niños, y la carencia de rigor en las fases disciplinarias, con frecuencia se deben a faltas en el modo de mandar.

Las órdenes constan de dos partes. La primera parte es explicativa, y en ella se dice qué elementos del cuerpo han de trabajar, qué movimientos han de ejecutar y en qué lado ha de comenzarse el ejercicio. *Una pausa marcada ha de seguir a esto,* para dar tiempo a que el niño pueda comprender claramente lo que tiene que hacer y esté pronto a dominar su acción muscular. No ha de permitirse movimiento alguno durante la pausa, porque el cultivo de la voluntad



BRAZOS DOBLADOS AL NIVEL DEL HOMBRO, VISTA DE FRENTE



BRAZOS DOBLADOS AL NIVEL DEL HOMBRO, VISTA DE PERFIL



BRAZOS DOBLADOS AL NIVEL DEL HOMBRO, INCORRECTA POSICIÓN

es un aspecto importantísimo del trabajo. A continuación ha de darse la orden ejecutiva, de modo *solemne e imperativo,* que ha de herir al oído como un sonido claro y distinto. En la pausa y en la orden ejecutiva es donde por lo general se encuentra flaqueza en el método del maestro.

12. El ritmo en los movimientos. — Los movimientos deberán ser vivos y enérgicos; pero, aun cuando bastante breves para que se cumplan los fines higiénicos, *nunca habrán de ejecutarse de una sacudida.* Una firme y enérgica extensión o flexión ha de ser el propósito, y esto se consigue perfectamente llevando el maestro la cuenta de los movimientos.

13. Repetición. Cuenta. *Ya* o Avisos. — Para la repetición de los movimientos, el maestro contará u ordenará mediante voces consideradas como avisos. El primer número de la cuenta — *uno* — sirve como orden ejecutiva. Dos métodos cabe emplear en los movimientos que siguen al de este primer número de la cuenta. Un método puede llamarse de ritmo mecánico, y el otro de acción que responde a la orden. En el de ritmo mecánico los movimientos se efectúan en tiempo acompasado, como en la música, y en un sentido independiente de la cuenta, sirviendo esta última sencillamente para determinar el número de repeticiones ejecutadas. En el método de acción que responde a la orden, cada vez contada o cada palabra de mando ha de considerarse como señal para la orden ejecutiva, y el movimiento no ha de efectuarse hasta que se la oye. Este último método se recomienda como infinitamente superior para la gimnasia sin aparatos. Cierto es que obliga a los alumnos a prestar mayor atención y, por lo mismo, se gana muchísimo en cuanto a corrección de postura. Además, cada movimiento se ejecuta hasta su posición final, en vez de no llegar a ese término como suele ocurrir cuando se emplea el ritmo mecánico. El maestro comprueba cada movimiento, en vez de dejarse guiar por el movimiento de la clase. Donde se utilice el acompañamiento musical, ha de emplearse el ritmo mecánico, y por esta razón

se aconseja que sólo una parte de los ejercicios de gimnasia sin aparatos se ejecute con música.

La mayoría de los ejercicios están arreglados al compás de ocho a diez y seis. En los de menor compás el maestro, al repetir el ejercicio, llevará la cuenta hasta una u otra de aquellas cifras, más bien que interrumpirla repitiendo *uno — dos, uno — dos*, etc. El compás más largo impone menos esfuerzo al niño, y facilita igual trabajo en ambos lados del cuerpo.

Las cifras consignadas después de cada orden indican el número de veces que ha de repetirse el ejercicio, v. g.: 8 — 8 — 8 significa ocho veces de un lado; ocho veces del otro; y, en ejercicios de brazos, ocho veces con ambos brazos al mismo tiempo. En ejercicios que no sean de brazos, la tercera cifra significa alternación de lados. El número de veces que ha de repetirse el ejercicio, deberá observarse con toda escrupulosidad, a fin de que los lados del cuerpo puedan desarrollarse por igual.

Cuando se note en el ejercicio alguna incertidumbre en los alumnos respecto al movimiento inmediato que han de ejecutar, el maestro debe resolverla, empleando una palabra explicativa como aviso, en vez del número; esos avisos en absoluto convencionales, se adoptan antes de empezar aquellos ejercicios en que hay riesgo de confundirse. Los avisos que en los cuadros a fin de los ejercicios se indican son puramente caprichosos y pueden substituirse por otros.

14. Ejercicios en serie. — En casi todas las lecciones de gimnasia sin aparatos se encuentran breves series de ejercicios marcados con las letras *a, b, c*. Estas series se hallan siempre constituidas por uno o dos ejercicios sencillos, y luego, en la mayoría de las lecciones, por una combinación de los dos; como, por ejemplo, un ejercicio de brazo, un ejercicio de pierna, y después ambos juntos, expresándose esto por la palabra *combinación* u otra equivalente. Cuando se presenten esas series, el cambio de un ejercicio al inmediato siguiente se efectuará sin romper el ritmo y sin de-

tenerse para recibir orden por separado. Esto se realiza substituyendo un aviso convencional por el último número que ha de contarse antes del cambio.

Los avisos especiales para estos cambios se incluyen también en las lecciones, pero con tal objeto pueden emplearse los que se quieran, a condición de que expresen la idea y de que no interrumpan el ritmo o el compás del ejercicio.

15. La música en la gimnasia. — Una parte de la lección se puede efectuar con acompañamiento musical. En la lección con música el maestro no ha de contar, sino que dará simplemente la primera orden para cada ejercicio y un *ya* o monosílabo de aviso para cambiar de lado, etc. Los alumnos y la música comenzarán en el mismo tiempo como respuesta a la orden ejecutiva, y el ritmo deberá dirigirse por la música. En muchos de los ejercicios las clases pueden cantar, o una mitad cantar o silbar mientras la otra mitad trabaja. Son muy a propósito para este objeto los aires y las canciones populares y las baladas antiguas.

16. El ejemplo del maestro. — El maestro enseñará guiando con su ejemplo en los ejercicios nuevos. Tan pronto como los alumnos hayan entendido un ejercicio, deberán dejar de depender de la guía o dirección del maestro.

17. Los ejercicios nuevos aparecen en los cuadros en letra de molde grueso. Las notas descriptivas y los grabados siguen a los cuadros. Cuando se tropiece con algún ejercicio que no se entienda, búsquese a través de las lecciones anteriores hasta hallar la correspondiente nota descriptiva. La descripción analítica de los ejercicios, en las notas, está destinada al maestro y no a los niños. No hay para qué dar a la clase semejante explicación concienzuda de los ejercicios. En cambio el maestro deberá enseñar el ejercicio con su ejemplo personal, y dejar que los alumnos lo aprendan directamente por imitación. Los niños han de entender el efecto higiénico de la postura en los ejercicios, según

se expresa en las notas, y han de ejercitar conscientemente las partes del cuerpo correspondientes. Los alumnos mayores han de comprender además cómo los ejercicios influyen en todo el proceso nutritivo del cuerpo.

18. **Programas especiales para las fiestas escolares,** elegidos dentro de cada grado de trabajo, pueden compilarse fácilmente.

Se comprende que se obtendrán mejores resultados escogiendo para la primera parte de esos programas ejercicios que responden a la orden, y para la última parte ejercicios acompasados al ritmo musical.

GIMNASIA ESCOLAR

SIN APARATOS

PRIMER AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN I

Clase — ¡Firme! (Ábranse las ventanas.)

En este grado el maestro tendrá probablemente que abrir en persona las ventanas, pero, como en los grados superiores, la operación puede efectuarse mientras los alumnos cumplen las órdenes de firme, tomar distancia y extensión.

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos! (Por *posición* se entiende siempre la *posición de firme.* Véase el grabado en la página 22.)

1. **Extensión.**
2. **Serie de ejercicios sobre dirección.**
3. **Marcha.**

Para la descripción detallada de todos los puntos anteriores véanse las Notas de Referencia, páginas 17 a 29.

Se necesitarán varios días para completar esta lección. Cada una de sus partes ha de enseñarse completamente, porque en esta primera serie de ejercicios de obedecer órdenes estriba el fundamento para toda la tarea futura. Hay que hacer una pausa marcada entre las dos partes de cada orden, e insistir en que no debe efectuarse movimiento alguno hasta que se oiga la orden ejecutiva.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Serie de ejercicios sobre dirección.
3. Marcha.
4. **Manos a las caderas — ¡Vamos!**
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
   Manos plegadas atrás — ¡Vamos!
   Para la posición de manos véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Extensión de brazos hacia adelante — ¡Uno!** 8.
6. Extensión. Lo mismo que 1 anteriormente.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

---

5. EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE



1, desde manos a las caderas, extiéndanse ambos brazos hacia adelante al nivel del hombro, con las palmas vueltas hacia adentro; en el segundo tiempo vuélvanse a colocar las manos en las caderas, efectuando un esfuerzo especial para dilatar el pecho y estrechar la espalda. Manténganse los hombros rectos al frente. El movimiento ha de ser de enérgica y firme extensión, completamente sin sacudida.

Este ejercicio es útil principalmente para adquirir voluntario e íntegro dominio sobre los brazos, considerados aisladamente. Pone en actividad los

músculos del frente del pecho y, en el movimiento de retorno, los de los omoplatos. La acción del último se nota perfectamente.

---

7. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco desde la cintura, directamente al lado derecho; 2, tórnese a la posición erguida, y repítanse 1 y 2 hasta 8; vuélvase entonces a repetir el ejercicio el mismo número de veces por el lado izquierdo, v.g. 8 — 8 en total, como se indica en el cuadro. Consérvense ambos pies planos sobre el piso, y las rodillas rígidas. Déjese la cabeza suelta y caída hacia el hombro más bajo.



Este ejercicio actúa directamente sobre los músculos de la cintura y dilata al pecho por el lado convexo, separando las costillas. Ambos efectos se debilitan por cualquier descuido de las extremidades inferiores o por una inclinación hacia adelante del hombro superior. Merced a la presión producida en los órganos interiores, este ejercicio es de enérgico efecto sobre la circulación y digestión, contrarrestando así algunos de los resultados más perjudiciales de la vida sedentaria.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Serie de ejercicios sobre dirección.
3. Serie de ejercicios de posición de manos. (Véase No. 10, página 39.)
4. Marcha.

    Manos a las caderas — ¡Vamos!

5. **Extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 16.
6. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.





CORRECTA POSTURA



INCORRECTA POSTURA

5. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos hacia los lados al nivel del hombro, palmas hacia abajo; 2, vuélvanse a colocar las manos en las caderas. Consérvese el cuerpo derecho, sin inclinación alguna de la cintura o de la cabeza.

Este ejercicio es principalmente útil porque dilata lateral-

mente el pecho, con lo cual corrige el porte de la parte superior del cuerpo. Es un excelente ejercicio para ensanchar el pecho.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Serie de ejercicios sobre dirección.
   Serie de ejercicios de posición de manos.
   Estas dos series de ejercicios — de dirección y de posición de manos — no se consignarán en las lecciones sucesivas, pero deben practicarse a intervalos durante todo el semestre.
3. Marcha.
4. **Respiración — ¡Comiencen!** Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
6. **Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno!** 8.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

4. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación de aire por las narices, y exhálese por la boca. Véase la Nota de Referencia 9.

---

6. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, bájense los talones sin ruido.

Este ejercicio pone en tensión a todos los músculos que ayudan a mantener el equilibrio normal, especialmente aquellos que dan firmeza a los tobillos, las rodillas, caderas y cintura. Ejerce enérgico efecto local sobre los tobillos y las pantorrillas.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y **salto.**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia acerca de salto y brinco.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
5. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 8.
6. **Flexión alternada de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 8 o 16.

   YA O AVISOS — *Derecha — abajo — izquierda — abajo.*

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.



---

6. FLEXIÓN DE LA PIERNA HACIA ARRIBA

1, elévese el muslo derecho, encorvando la rodilla como para doblar la pierna sobre el muslo; 2, bájese el pie; altérnense los lados. Colóquense las manos sobre los pupitres, a cada lado, si el balanceo resulta demasiado difícil.

No ha de efectuarse detención alguna en los movimientos. Todo lo que se requiere es un doblamiento o flexión natural de la pierna, pero desplegando energía bastante en la contracción de los músculos para producir efecto en la circulación.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Manos a los hombros — ¡Uno!** 16.
5. Extensión lateral de brazos, ambos — ¡Uno! 16.
6. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 8.
7. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha—¡Uno! 8 o 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8—8.



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

4. MANOS A LOS HOMBROS

1, colóquense ambas manos en los hombros; 2, vuélvanse a colocar las manos en las caderas.

Este ejercicio constituye un paso directo hacia el de la

rotación de la articulación del hombro, un ejercicio al cual hay que ir llegando gradualmente, para evitar las incorrecciones de porte de avanzar la cabeza y deprimir el pecho. La cabeza se ha de mantener erguida, la mano ha de colocarse en lo más alto del hombro y no sobre el pecho, y el codo deberá extenderse horizontalmente más bien que dejarlo caído a un lado como en la posición inicial de *manos a los hombros.*

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Manos a los hombros — ¡Uno! 16.
5. **Apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 8.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.



---

5. APUNTAR PASO HACIA ADELANTE

1, álcese el pie y tóquese con la punta hacia adelante; 2, vuélvase el pie a posición. Consérvense los hombros (parte superior del cuerpo) perfectamente tranquilos y las rodillas rígidas. No hay que producir ruido ni que arrastrar los pies por el suelo. El peso del cuerpo ha de cargar enteramente sobre el pie que permanece quieto.

Esto constituye un movimiento de equilibrio o balanza, que ayuda a conseguir la actitud erguida y sirve de comienzo al dominio íntegro de los grupos de músculos inferiores, principalmente los del muslo y de la cadera.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Tres veces.

   NOTA. — Hágase la inhalación y la exhalación por las narices.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Manos a los hombros y a la cabeza — ¡Uno!** 16.

   YA O AVISOS. — *Hombro — cabeza — hombro — cadera.*
5. Apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8 — 8.
6. **Palmear — ¡Uno!** 8.

   YA O AVISOS. — *Palmada — palmada — etc. — vamos.*
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

4. MANOS A LOS HOMBROS Y A LA CABEZA

1, manos a los hombros; 2, manos a la cabeza, las puntas de los dedos tocando a lo alto de la cabeza; 3, vuélvanse las manos a los hombros; 4, tórnense a colocar las manos en las caderas.

La posición de la mano en la cabeza es una progresión de la mano en el hombro, porque mientras más se aproxime



CORRECTA POSTURA



INCORRECTA POSTURA

el brazo a la vertical, más se extiende la acción muscular y se acentúa más la inclinación para ceder a las faltas de postura indicadas en el movimiento de manos a los hombros. La misma precaución ha de observarse en cuanto a la posición erguida de la cabeza y a la lateral del codo. El puño y el codo deberán levantarse bien.



PALMEO

6. PALMEO

1, chóquense las manos dando una palmada; 2, vuélvanse, y, levantando bien la otra mano, dése otra palmada; palméese alternando de este modo hasta 7; 8, manos a las caderas. El palmeo deberá ser enérgico para estimular la circulación.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Manos a los hombros y a la cabeza — ¡Uno! 16.
5. **Apuntar paso lateralmente, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Palmeo — ¡Uno! 16.
7. Elevación sobre las puntas de los pies — ¡Uno! 8.
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.



5. APUNTAR PASO LATERALMENTE



1, tóquese con la punta del pie directamente a un lado; 2, júntense los talones. Como cuando se apunta paso hacia adelante, manténgase firme el cuerpo y álcese el pie de modo que toque ligeramente al suelo, pero sin arrastramiento y sin ruido. Si hay alguna dificultad para apuntar en la dirección exacta, los niños, en la primera lección, extenderán el brazo al lado, como un guía, y colocarán el pie en igual dirección.

El efecto general de este ejercicio sobre el porte es análogo al de apuntar paso hacia adelante, aun cuando la acción muscular es diferente.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión lateral de brazos y palmeo** — ¡Uno! 8. Repítase.
   YA O AVISOS. — *Extensión — palmada — extensión — palmada — etc. — vamos.*
5. Apuntar paso lateralmente, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS Y PALMEO

1, extiéndanse ambos brazos a los lados al nivel del pecho; 2, palmada; 3, brazos a los lados; 4, palmada; 5, 6, 7, repítanse; 8, manos a las caderas. Para extensión de brazos, véase página 52, y para palmeo, página 59.

PRIMER AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia, páginas 17 a 47.

Clase — **¡Firme!** (Los monitores abren las ventanas.)
Tomar distancia — **¡Vamos!**
Posición — **¡Vamos!**
Serie de ejercicios sobre dirección.

1. **Extensión.**
2. **Marcha y salto.**
3. **Respiración** — **¡Comiencen!** Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión lateral de brazos y palmeo** — **¡Uno!** 16.
5. **Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos** — **¡Uno!** 16.
6. **Apuntar paso lateralmente, derecha** — **¡Uno!** 8 — 8.
7. **Inclinación lateral de tronco, derecha** — **¡Uno!** 8 — 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación de aire por las narices, y exhálese por la boca. Véase la Nota de Referencia, 9.

---

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS Y PALMEO

1, extiéndanse ambos brazos a los lados al nivel del pecho; 2, palmada; 3, brazos a los lados; 4, palmada; 5 a 15, repítanse; 16, manos a las caderas. Para extensión de brazos véase página 52, y, para palmeo, página 59.

5. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, elévense sobre la punta de los pies y a la vez extiéndanse lateralmente ambos brazos; 2, bájense los talones y vuélvanse las manos a las caderas.

Esto constituye una progresión en el trabajo de balanza respecto a la elevación sobre la punta de los pies, como anteriormente se ejecutó, puesto que, al extender los brazos, el equilibrio resulta más difícil por levantar el centro de gravedad y porque los músculos de la cintura no tienen aquí el firme apoyo de las manos en las caderas.

---

6. APUNTAR PASO LATERALMENTE

1, tóquese con la punta del pie directamente a un lado; 2, júntense los talones. Como cuando se apunta paso hacia adelante, manténgase firme el cuerpo y álcese el pie de modo que toque ligeramente al suelo, sin arrastramiento y sin ruido. Si hay alguna dificultad para apuntar en la dirección exacta, los niños, como en la primera lección, extenderán el brazo a un lado, como un guía, y colocarán el pie en igual dirección. Véase el grabado de la página 60.

---

7. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco desde la cintura, directamente al lado derecho; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso, y las rodillas rígidas. Déjese la cabeza suelta y caída hacia el hombro más bajo. Véase el grabado de la Lección II, página 51.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos y palmeo, alternando — ¡Uno! 16.
5. Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
6. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
   Nota. — Recuérdese practicar de vez en cuando la serie de ejercicios sobre dirección.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos y palmeo, alternando — ¡Uno! 16.
5. **Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.**
6. Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

5. FLEXIÓN DE LA PIERNA HACIA ARRIBA

1, elévese el muslo derecho, encorvando la rodilla como para doblar la pierna contra el muslo; 2, júntense los talones; altérnense los lados. Colóquense las manos sobre los pupitres si el balanceo resulta demasiado difícil. Véase el grabado, página 54.

No ha de ser el maestro demasiado exigente en la ejecución de los movimientos. Todo lo que se requiere es un

doblamiento o flexión natural de la pierna, pero desplegando energía bastante en la contracción de los músculos para producir efecto en la circulación.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Tres veces.

   NOTA. — Hágase la inhalación y la exhalación por las narices.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Brazos en círculo y palmeo — ¡Uno!** 16.

   YA O AVISOS. — *Círculo — palmada — círculo — palmada — etc. — caderas.*
5. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
6. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 16.

   NOTA. — Con manos a las caderas.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

4. BRAZOS EN CÍRCULO Y PALMEO

1, levántense ambos brazos formando un círculo sobre la cabeza; 2, dése una palmada; 3, círculo; 4, palmada; continúense alternando estos dos movimientos hasta 15; 16, manos a las caderas. Véase el grabado de la Lección V, página 76.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Brazos en círculo y palmeo — ¡Uno! 16.
5. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
6. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 16.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Manos a los hombros y a la cabeza — ¡Uno! 16.
   Nota. — Véase la Lección VIII, página 58.
5. Apuntar paso lateralmente, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Nota. — Véase la Lección IX, página 60.
6. Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Manos a los hombros y a la cabeza — ¡Uno! 16.
5. Apuntar paso lateralmente, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. **Elevación sobre la punta de los pies y palmeo — ¡Uno! 16.**
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

6. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y PALMEO

1, elévense sobre la punta de los pies y palméese; 2, talones abajo y manos a las caderas.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Manos a los hombros y a la cabeza — ¡Uno! 16.
5. **Apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

5. APUNTAR PASO HACIA ADELANTE

1, álcese el pie y tóquese con la punta hacia adelante; 2, vuélvase el pie a posición. Consérvense los hombros tranquilos y rectos al frente. Véase el grabado de la Lección VII, página 56.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Brazos en círculo y palmeo — ¡Uno! 16.
   NOTA. — Véase la Lección IV, página 65.
5. Apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. Elevación sobre la punta de los pies y palmeo — ¡Uno! 16.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Brazos en círculo y palmeo — ¡Uno! 16.
5. Apuntar paso lateralmente, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Nota. — Véase la Lección IX, página 60.
6. Elevación sobre la punta de los pies y palmeo — ¡Uno! 16.
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

SEGUNDO AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

Véanse las Notas de Referencia para detalles de marcha y táctica. En este grado debe implantarse táctica formal. En esta lección inclúyanse marcar tiempo, marcha hacia adelante y alto.

Manos a las caderas — ¡Vamos!

3. **Extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 16.

¡Posición!

4. **Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!**

Nota. — Véanse las Notas de Referencia, página 34.

Manos a las caderas — ¡Vamos!

5. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

---

3. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos hacia los lados al nivel del hombro, palmas hacia abajo; 2, vuélvanse a colocar las manos en las caderas. Consérvese el cuerpo derecho, sin inclinación alguna de la cintura. Véase el grabado de la Lección III, página 52.

Este ejercicio es principalmente útil porque dilata lateralmente el pecho, con lo cual corrige la posición de la parte superior del cuerpo. Es un excelente ejercicio para ensanchar el pecho.

---

5. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco desde la cintura, directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe caer hacia el hombro más bajo. La inclinación ha de formar un ángulo obtuso y ha de ser la mayor posible sin hacer esfuerzo. No debe haber rotación del tronco hacia adelante ni hacia atrás de la línea lateral.



Este ejercicio actúa directamente sobre los músculos de la cintura y dilata el pecho en el lado convexo, separando las costillas. Ambos efectos se debilitan por cualquier descuido de las extremidades inferiores o por una inclinación hacia adelante del hombro superior. Merced a la presión producida en los órganos interiores, este ejercicio es de enérgico efecto sobre la circulación y digestión.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y **salto.**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia acerca de salto y brinco.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Tres veces.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
5. **Apuntar paso lateralmente, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

   ¡Posición!
6. **Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen!**

   Saltar de diez a quince veces.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia, página 35.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación de aire por las narices, y exhálese por la boca. Repítase tres veces. Véase la Nota de Referencia 9.



5. APUNTAR PASO LATERALMENTE

1, tóquese con la punta del pie directamente hacia el lado, extendiendo el empeine todo lo derecho que sea posible; 2, júntense los talones. Como cuando se apunta paso hacia adelante, el peso del cuerpo debe cargar firmemente sobre el pie que permanece estacionario. Consérvense los hombros rectos y las rodillas rígidas.

Este ejercicio facilita el dominar los movimientos de la pierna. También sirve como ejercicio de balanza.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. **A la izquierda — ¡Vista!**
   A la derecha — ¡Vista!
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia, página 29.
   Marcha.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Apuntar paso lateral, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Lado — vamos.*
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   NOTA. — Combínense *a* y *b*.
   ¡Posición!
5. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

4 *c*. COMBINACION DE APUNTAR PASO Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, apúntese el paso hacia el lado, con el pie derecho, y al mismo tiempo extiéndanse los brazos, el brazo derecho hacia la derecha, y el brazo izquierdo hacia la izquierda; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas.



Esta combinación, por la tensión muscular que requiere para mantener con firmeza el equilibrio, es de resultado más efectivo para enderezar la columna vertebral y desarrollar el pecho, que los mismos movimientos ejecutados por separado.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. a. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Apuntar paso lateral, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Lado* — *vamos.*
   c. Combinación. 8 — 8.
5. **Encorvamiento de rodilla — ¡Uno!** 16.
   ¡Posición!
6. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

5. ENCORVAMIENTO DE RODILLA

1, encórvense ambas rodillas diagonalmente hacia adelante; 2, enderécense las rodillas. Los talones deben permanecer sobre el suelo y la espalda ha de mantenerse derecha y erguida. Véase el segundo grabado de la Lección VI, página 104.

Este ejercicio afecta a la circulación, por el enérgico trabajo que exige a los músculos del muslo.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y **carrera.**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia respecto a carrera.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Tres veces.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Brazos en círculo sobre la cabeza — ¡Uno!** 16.
5. Encorvamiento de rodilla — ¡Uno! 16.
6. **Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno!** 16.

   ¡Posición!
7. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! Saltar de diez a quince veces.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia respecto a salto.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

3. RESPIRACIÓN

En ésta y en las sucesivas lecciones, tanto la inhalación como la exhalación han de efectuarse por las narices. La exhalación debe ser más lenta que cuando se efectúa por la boca.

4. BRAZOS EN CÍRCULO SOBRE LA CABEZA

1, elévense los brazos directamente hacia arriba, encorvando los codos y puños para formar un círculo sobre la cabeza; 2, colóquense las manos en las caderas. Déjense caer los dedos de la mano derecha sobre los de la izquierda mientras están en círculo las manos. Se tocarán, pero no se sujetarán.



Este ejercicio es un paso hacia la recta extensión hacia arriba del brazo, la cual se practica en grados superiores. Pone en juego músculos del frente, costado y parte posterior del pecho, y de lo alto del hombro. Constituye un excelente correctivo para el porte de esta parte del cuerpo, como también lo es de la cabeza, siempre que no se la deje inclinar hacia adelante ni se favorezca ese descuido colocando los brazos oblicuamente hacia adelante en vez de directamente sobre la cabeza. Esta posición erguida de cabeza y de brazos al mismo tiempo, debe observarse cuidadosamente.

---

6. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, bájense los talones sin choque ni ruido.

Este ejercicio pone en tensión todos los músculos que ayudan a mantener el equilibrio normal, especialmente aquellos que dan firmeza a los tobillos, las rodillas, caderas y cintura. Ejerce enérgico efecto local sobre los tobillos y las pantorrillas.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Brazos en círculo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
5. Encorvamiento de rodilla — ¡Uno! 16.
6. **Palmeo — ¡Uno!** 8.
   YA O AVISOS. — *Palmada — palmada — etc. — caderas.*
7. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 16.
   ¡Posición!
8. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

6. PALMEO

1, chóquense las manos, en frente del cuerpo, dando una palmada y manteniendo los brazos encorvados y en una posición natural; la primera palmada ha de darse con la mano derecha bajándola sobre la izquierda; 2, repítase la palmada invirtiendo la posición de las manos, o sea dejando caer la mano izquierda sobre la derecha; palméese alternando de este modo hasta 7; 8, manos a las caderas. El palmeo debe ser bastante enérgico para estimular la circulación.



LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Tres veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Brazos en círculo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Encorvamiento de rodillas — ¡Uno! 8.
   c. **Combinación.** 8 — 8.
5. Palmeo — ¡Uno! 16.

   NOTA. — No han de volver las manos a las caderas hasta la última vez de la cuenta; el maestro debe indicar esa vuelta, ya mediante la manera de contar o ya con un aviso.

   ¡Posición!
6. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! Saltar de diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

4 *c*. COMBINACIÓN DE ENCORVAMIENTO DE RODILLA Y BRAZOS EN CÍRCULO

1, encórvense ambas rodillas y elévense ambos brazos formando un círculo sobre la cabeza; 2, enderécense las rodillas y tórnense las manos a las caderas.

7. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, vuélvase a la posición erguida. Los hombros han de mantenerse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento.



CORRECTA POSTURA



INCORRECTA POSTURA

Este ejercicio pone en acción enérgica a los músculos del cuello y, como todos los movimientos de la cabeza, acelera la circulación cerebral.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! **Cuatro veces.**
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   NOTA. — Véase la Lección III, página 52.
5. **Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 16.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

5. FLEXIÓN DE LA PIERNA HACIA ARRIBA

1, elévese el muslo hacia arriba, encorvando la rodilla como para doblar la pierna contra el muslo; 2, júntense los talones; altérnense los lados. Todo lo que se requiere en la ejecución de este movimiento es un doblamiento o flexión natural de la pierna, pero desplegando energía bastante en la contracción de los músculos para producir efecto en la circulación. Véase el grabado de la página 54.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
5. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Elevación sobre la punta de los pies y brazos en círculo — ¡Uno! 16.**
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.



---

8. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES, Y BRAZOS EN CÍRCULO

1, elévense sobre la punta de los pies, y levántense los brazos en círculo sobre la cabeza; 2, bájense los talones y llévense las manos a las caderas.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Palmeo y brazos en círculo — ¡Uno!** 8.
   Ya o avisos. — *Palmada — círculo — palmada — círculo — etc. — caderas.*
5. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Elevación sobre la punta de los pies, y brazos en círculo — ¡Uno! 16.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

4. PALMEO Y BRAZOS EN CÍRCULO

1, chóquense las manos; 2, elévense los brazos en círculo sobre la cabeza; 3, chóquense las manos; 4, brazos en círculo; continúense alternando los dos movimientos hasta 7; 8, manos a las caderas.

SEGUNDO AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)
Tomar distancia — ¡Vamos!
Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha y carrera.**
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Brazos en círculo sobre la cabeza — ¡Uno!** 16.
5. **Encorvamiento de rodillas — ¡Uno!** 16.
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen!** De diez a quince veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno!** 16.
9. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación de aire por las narices, y exhálese por la boca.

4. BRAZOS EN CÍRCULO SOBRE LA CABEZA

1, elévense los brazos directamente hacia arriba, encorvando los codos y puños para formar un círculo sobre la cabeza; 2, colóquense las manos en las caderas. Déjense caer los dedos de la mano derecha sobre los de la izquierda mientras están en círculo las manos. Se tocarán, pero no se sujetarán. Véase Lección V, página 76.

---

5. ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, encórvense ambas rodillas diagonalmente hacia adelante; 2, enderécense las rodillas. Los talones deben permanecer sobre el suelo y la espalda ha de mantenerse derecha y erguida. Véase el grabado de la Lección VI, página 104.

---

6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, vuélvase a la posición erguida. Los hombros han de mantenerse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento. Véase la Lección VII, página 79.

---

8. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

1, elévense sobre la punta de los pies, tan alto como sea posible; 2, bájense los talones tranquilamente, sin choque ni ruido; el peso ha de permanecer cargando hacia adelante.

---

9. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. La cabeza ha de mantenerse en línea

recta con el tronco; ambos pies deben conservarse planos sobre el piso y las rodillas rígidas durante todo el ejercicio. Véase la Lección I, página 94.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. a. Brazos en círculo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Encorvamiento de rodillas — ¡Uno! 8.
   c. ¡Combinación! 8.
   NOTA. — Véase la Lección VII, página 78.
5. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
6. **Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!** Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos y palmeo — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Extensión — palmada — extensión — palmada — etc. — vamos.*
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

7. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS Y PALMEO

1, elévense sobre la punta de los pies y extiéndanse ambos brazos hacia los lados al nivel del hombro; 2, bájense los talones y chóquense las manos; continúense alternando estos dos movimientos hasta 15; 16, bájense los talones y manos a las caderas.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y **salto.** Véanse las Notas de Referencia.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Nota. — Exhalación tranquila por las narices.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Brazos en círculo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Encorvamiento de rodillas — ¡Uno! 8.
   c. ¡Combinación! 8 o 16.
5. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
6. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos y palmeo — ¡Uno! 16.
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

5. ROTACIÓN DE CABEZA



1, gírese la cabeza al lado, de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, vuélvase al frente. Consérvense los hombros rectos hacia el frente durante todo el movimiento.

Este ejercicio pone en acción a la mayor parte de los músculos del cuello y estimula la circulación cerebral.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Brazos en círculo — ¡Uno! 16.
5. **Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 16.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos y palmeo — ¡Uno! 16.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

5. FLEXIÓN DE LA PIERNA HACIA ARRIBA

1, elévese el muslo hacia arriba, encorvando la rodilla como para doblar la pierna contra el muslo; 2, júntense los talones; altérnense los lados. Todo lo que se requiere en la ejecución de este movimiento es un doblamiento o flexión natural de la pierna, pero desplegando energía bastante en la contracción de los músculos para producir efecto en la circulación. Véase el grabado de la página 54.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   Nota. — Véase la Lección I, página 69.
5. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
7. **Brinco de lado — ¡Arranquen!** De diez a quince veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
8. Elevación sobre la punta de los pies con extensión lateral de brazos y palmeo — ¡Uno! 16.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
5. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Brinco de lado — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
8. **Paso hacia adelante y elevación sobre la punta de los pies, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Paso — arriba — abajo — arriba — abajo — etc. — vamos.*
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

8. PASO HACIA ADELANTE Y ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES



1, dése un paso largo hacia adelante, manteniendo ambos pies planos sobre el suelo y cargando el peso por igual; 2, elévense sobre la punta de los pies; 3, bájense los talones; continúense elevando y bajando los talones hasta 7; 8, júntense los talones.

Lo alargado de la base, que disminuye el apoyo, hace de este ejercicio un movimiento de balanza más difícil que el de elevación sobre la punta de los pies con los talones juntos.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Manos a los hombros y en círculo — ¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Hombros — círculo — hombros — etc. — caderas.*
5. Flexión de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Brinco de lado — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
8. Paso hacia adelante y elevación sobre la punta de los pies, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

4. MANOS A LOS HOMBROS Y EN CÍRCULO

1, colóquense las manos en lo alto de los hombros, con los codos apuntando lateralmente al nivel del hombro; 2, levántense los brazos en un medio círculo sobre la cabeza; 3, manos a los hombros; 4, manos a las caderas.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y salto.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Manos a los hombros y en círculo — ¡Uno! 16.
5. **Encorvamiento de rodilla — ¡Uno!** 16.
   Nota. — Véase la Lección VI, página 104.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Paso hacia adelante y elevación sobre la punta de los pies, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Manos a los hombros y en círculo — ¡Uno! 16.
5. Encorvamiento de rodilla — ¡Uno! 16.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Brinco de lado — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
8. **Paso hacia adelante y elevación sobre la punta de los pies, con manos a los hombros y en círculo, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Paso — arriba — abajo — etc. — vamos.*
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

8. COMBINACIÓN DE PASO HACIA ADELANTE Y ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES, CON MANOS A LOS HOMBROS Y EN CÍRCULO

1, paso hacia adelante y colóquense ambas manos en los hombros; 2, elévense sobre la punta de los pies, y colóquense los brazos en círculo sobre la cabeza; 3, bájense los talones y llévense las manos a los hombros; 4 a 7, continúense 2 y 3; 8, júntense los talones y pónganse las manos en las caderas.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
5. Encorvamiento de rodilla — ¡Uno! 16.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Paso hacia adelante y elevación sobre la punta de los pies, con manos a los hombros y en círculo, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Paso — arriba — abajo — arriba — abajo — etc. — vamos.*
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

TERCER AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia acerca de marcha y táctica. En ésta y en las siguientes lecciones debe repasarse la táctica aprendida en los grados anteriores. El «*Alrededor — ¡Vista!*» ha de enseñarse por vez primera en este año.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

3. **Extensión de brazos lateral, hacia adelante, lateral y a su sitio — ¡Uno!** 16.

   YA O AVISOS. — *Lado — adelante — lado — caderas.* ¡Posición!

4. **Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

5. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

---

3. EXTENSIÓN DE BRAZOS LATERAL, HACIA ADELANTE, LATERAL Y A SU SITIO

1, extiéndanse ambos brazos hacia los lados, palmas abajo; 2, muévanse llevándolos a la posición de brazos extendidos hacia adelante, palmas adentro; 3, vuélvanse a la

posición de lado, palmas hacia abajo; 4, manos a las caderas. Consérvese la cabeza erguida durante todo el ejercicio. No ha de permitirse que los codos se encorven al moverse desde el lado a la posición de hacia adelante ni tampoco al volverse.

Esta sucesión de movimientos constituye un ejercicio adecuadísimo para el desarrollo del pecho, si la cabeza se mantiene erguida y los brazos se *empujan* hacia atrás con una fuerte tensión, como para nadar. Sin embargo, el movimiento difiere, en detalles, del que se efectúa al nadar.

---

5. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco, desde la cintura, directamente a un lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe permanecer en línea recta con el eje del tronco. La inclinación ha de formar un ángulo obtuso y ha de ser la mayor posible sin hacer esfuerzo. No debe girar el tronco hacia adelante ni hacia atrás de la línea lateral.



Este ejercicio actúa directamente sobre los músculos de la cintura y dilata el pecho en el lado convexo, separando las costillas. Ambos efectos se debilitan por cualquier descuido de las extremidades inferiores o por una inclinación hacia adelante del hombro superior. Merced a la presión sobre los órganos interiores, este ejercicio produce enérgico efecto sobre la circulación y digestión.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión de brazos lateral, hacia adelante, lateral y a su sitio — ¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Lado — adelante — lado — caderas.*
5. **Flexión de la pierna hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación de aire por las narices, y exhálese por la boca. Repítase tres veces. Véase la Nota de Referencia 9.

5. FLEXIÓN DE LA PIERNA HACIA ATRÁS



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

1, álcese el pie hacia atrás y dóblese con fuerza la parte más baja de la pierna sobre el muslo; la rodilla encorvada debe tocar a la que está rígida o ceder de tal posición hacia atrás, nunca hacia adelante; 2, pie a posición.

6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA



1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, vuélvase a la posición erguida. Los hombros han de mantenerse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento.

Este ejercicio, como todos los movimientos de cabeza, acelera la circulación cerebral.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Vistas.

   Marcha y **carrera.**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia respecto a carrera.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.

   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 16.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Flexión de la pierna hacia atrás, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   ¡Posición!
7. **Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen!** Saltar de diez a quince veces.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS, DESDE MANOS A LOS HOMBROS

1, extiéndanse ambos brazos hacia los lados, al nivel del hombro, palmas arriba; 2, colóquense las manos en los hombros. La extensión debe ser enérgica y sentirse hasta en la punta de los dedos, y las manos han de doblarse atrás, hacia el suelo, para extender los dedos, palmas y puños. Consérvese erguida la cabeza.



Esta extensión de brazos con palmas arriba produce un movimiento de rotación hacia atrás a los hombros, dilata el pecho hacia arriba y hacia adelante y aproxima un omoplato a otro. Estos efectos sobre el pecho y omoplatos se pierden si no hay una tensión enérgica en todo el brazo.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Vistas.
   Marcha y carrera.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Apuntar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
6. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! Saltar de diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
8. **Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno!** 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.



3. RESPIRACIÓN

En ésta y en las sucesivas lecciones, tanto la inhalación como la exhalación han de efectuarse por las narices. La exhalación debe ser más lenta que cuando se efectúa por la boca.

---

5. APUNTAR PASO HACIA ATRÁS

1, extiéndase el pie directamente hacia atrás, tocando al suelo con la punta del pie, en una línea con la posición de la cual partió; 2, júntense los talones. Las rodi-

llas deben estar derechas, el cuerpo perfectamente tranquilo y el peso mantenido con firmeza sobre el pie que queda adelante.

Este ejercicio ha de ejecutarse con una sacudida enérgica de cintura, a fin de que se contraigan los músculos inferiores de la espalda, que sirven para sostener al tronco erguido. También resulta ventajoso para la postura y para el desarrollo del pecho. Estos efectos, sin embargo, se pierden por la menor inclinación hacia adelante de la parte superior del cuerpo.



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante; 2, tórnese a la posición erguida. La inclinación ha de ser desde las caderas, no desde la cintura, permaneciendo la espalda derecha y la cabeza en línea con ella, ni suelta ni caída. Consérvense las rodillas rígidas. La clase debe dar vista

al lado de la sala al oir la orden para este ejercicio, y retornar al frente después del último movimiento.

Este ejercicio obra directamente sobre los músculos de la espalda que enderezan al tronco después de la inclinación.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno!** 16.
5. Apuntar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
6. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! Saltar de diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Rotación — más aún — aflojar — frente.*
8. **Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno!** 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

4. EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA

1, extiéndanse ambos brazos verticalmente hacia arriba, palmas adentro; 2, vuélvanse las manos a las caderas. Consérvense con firmeza la cabeza erguida y las caderas bien atrás.

Este ejercicio obra sobre los músculos de las costillas. Así ensancha al pecho y aumenta su capacidad si no se consiente que la cabeza se abandone a una acentuada inclina-



CORRECTA POSTURA



INCORRECTA POSTURA

ción hacia adelante. Por la resistencia a esta tendencia hacia adelante, el ejercicio constituye un correctivo para el porte de la cabeza.

---

7. ROTACIÓN DE CABEZA

1, gírese la cabeza hacia el lado, de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, tuérzase la cabeza todavía más al lado; 3, vuélvase a la posición adoptada en el primer tiempo; 4, dése vista al frente; consérvense los hombros rectos al frente durante todo el movimiento.

Por la presión que ejerce sobre las arterias y venas, este ejercicio produce efecto benéfico en la circulación.

---

8. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, bájense los talones tranquilamente, sin choque ni ruido. El peso ha de permanecer cargando hacia adelante.

Este ejercicio pone en tensión todos los músculos que ayudan a mantener el equilibrio normal, especialmente aquellos que dan firmeza a los tobillos, las rodillas, caderas y cintura. Produce enérgico efecto local sobre los tobillos y las pantorrillas.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno! 16.
   b. Apuntar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Apunten — vamos — apunten — vamos.*
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. **Encorvamiento de rodilla — ¡Uno!** 16.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Rotación — más aún — aflojar — frente.*
7. Elevación sobre la punta de los pies — ¡Uno! 16.
8. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.



4 *c*. COMBINACIÓN DE APUNTAR PASO HACIA ATRÁS Y EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA

1, apúntese paso atrás y extiéndanse simultáneamente ambos brazos hacia arriba; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas. Hay que conservar con firmeza los codos derechos, la cabeza erguida y el peso sobre el pie que queda adelante. No ha de romperse el ritmo al cambiar de *a* a *b* o de *b* a *c*. Véase la Nota de Referencia 14.

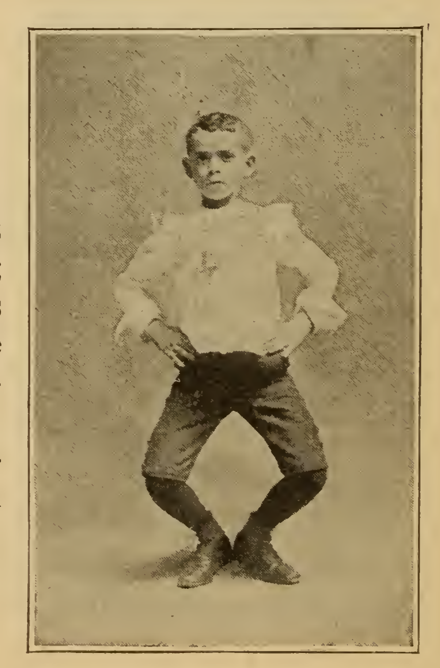
Esta combinación es una de las mejores para la corrección de postura del pecho, la espalda y cabeza.

---

5. ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, encórvense ambas rodillas diagonalmente hacia adelante; 2, enderécense las rodillas. Los talones deben permanecer sobre el suelo y la espalda ha de mantenerse derecha y erguida.

El encorvamiento ha de acentuarse bastante, para poner bien en acción los músculos del muslo.



LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno! 16.
   b. Apuntar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Apunten — vamos — apunten — vamos.*
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. Encorvamiento de rodilla — ¡Uno! 16.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
7. **Cojeo, derecha — ¡Arranquen!** 16 o 20 veces; altérnense los pies. Véanse las Notas de Referencia, página 35.
8. **Rotación de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Rotación — más aún — aflojar — frente.*
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación elévense los brazos, bien extendidos lateralmente al nivel de los hombros; durante la exhalación déjense caer de nuevo los brazos a posición. La respiración ha de efectuarse ambas veces por las narices.

La acción del brazo levanta y extiende las costillas falsas, y desarrolla así la respiración.

8. ROTACIÓN DE TRONCO

1, hágase girar lateralmente el tronco, desde los tobillos, todo lo que el cuerpo permita con facilidad; 2, efectúese un esfuerzo marcado para hacer que el cuerpo gire más aún; 3, modifíquese la posición hasta volver a la adoptada en 1; 4, vista al frente. Los movimientos han de comenzar desde los tobillos, manteniendo los pies firmes en su sitio y planos sobre el suelo. La cabeza ha de girar con el tronco, pero no más allá. La rotación debe hacer que los hombros miren oblicuamente hacia adelante en las primeras lecciones; luego se aproximarán más a una actitud de ángulos rectos con relación a su primera o normal posición. No debe inclinarse el tronco hacia los lados.



Este ejercicio pone en juego enérgico los músculos del abdomen y de la parte inferior de la espalda. El efecto sobre la circulación y digestión es análogo al de la inclinación lateral de tronco.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Palmeo y brazos en círculo — ¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Palmada — círculo — palmada — círculo — etc. — caderas.*
5. **Zancada y encorvamiento de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Zancada — encorven — arriba — encorven — arriba — encorven — arriba — vamos.*
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
7. Cojeo, derecha — ¡Arranquen! 16 a 20 veces; altérnense los pies.
8. Rotación de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.

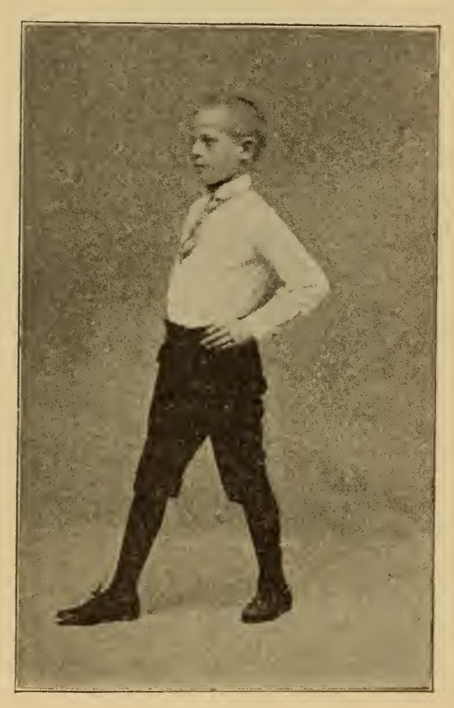
---

4. PALMEO Y BRAZOS EN CÍRCULO

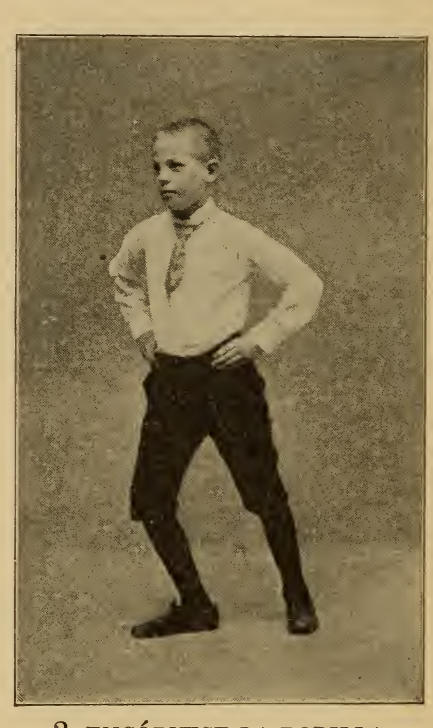
1, chóquense las manos; 2, levántense los brazos formando círculo sobre la cabeza; 3, chóquense las manos; 4, brazos en círculo; continúense alternando estos dos movimientos hasta 15; 16, manos a las caderas.

5. ZANCADA Y ENCORVAMIENTO DE LA RODILLA HACIA ADELANTE

1, paso hacia adelante, de modo que el peso sea igualmente sustentado por ambos pies; 2, dóblese la rodilla que se avanzó, conservando derecha la rodilla que queda atrás, y manteniendo ambos pies planos sobre el suelo; 3, enderécese la rodilla que se avanzó; 4, 5, 6, 7, continúese doblando y enderezando la rodilla; 8, júntense los talones.



1, PASO ADELANTE



2, ENCÓRVESE LA RODILLA AVANZADA

Este ejercicio constituye un análisis de otro ejercicio que se da a conocer en ulteriores lecciones con el nombre de *cargar*, y es una preparación para el mismo, porque proporciona dominio muscular. El movimiento de inclinación actúa sobre los músculos de la pantorrilla y del muslo, y sobre los de la parte inferior de la espalda que son los que mantienen al tronco erguido.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Palmeo y brazos en círculo — ¡Uno! 16.
   b. Zancada y encorvamiento de la rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
   YA O AVISOS. — *Zancada — encorven — arriba — encorven — arriba — encorven — arriba — vamos.*
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. **Elevación sobre la punta de los pies, con brazos hacia arriba — ¡Uno!** 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha—¡Uno! 16—16.



---

4 *c.* COMBINACIÓN DE ZANCADA Y ENCORVAMIENTO DE LA RODILLA HACIA ADELANTE, CON PALMEO Y BRAZOS EN CÍRCULO

1, zancada hacia adelante y palmada; 2, dóblese la rodilla y elévense los brazos en círculo; 3, enderécese la rodilla y dése una palmada; altérnense los movi-

mientos hasta 7; 8, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas.

La combinación del encorvamiento de la rodilla con elevación de brazos pone muy en juego a los músculos de la espalda, y es de gran eficacia para la corrección de la postura de la columna vertebral, pecho y hombros. A fin de que este efecto no se debilite ni se pierda, hay que cuidar mucho del mantenimiento de la actitud erguida del torso y de la cabeza.

---

6. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES, CON BRAZOS HACIA ARRIBA

1, elévense sobre la punta de los pies y extiéndanse ambos brazos verticalmente en alto con las palmas hacia adentro; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas. Como en todos los movimientos de balanza, hay que tener la seguridad de que los talones se elevan lo más alto posible, y de que el movimiento es deliberado y firme.

La combinación del ejercicio de brazo con el trabajo de balanza, aumenta la dificultad de este último, por elevar el centro de gravedad y quitar el auxilio resuelto de las manos.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Palmeo y brazos en círculo — ¡Uno! 16.
   b. Zancada y encorvamiento de la rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8 — Repítase.
   YA O AVISOS. — *Zancada — encorven — arriba — encorven — arriba — encorven — arriba — vamos.*
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. Elevación sobre la punta de los pies, con brazos hacia arriba — ¡Uno! 16.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Rotación de tronco y señalar, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8 — Repítase.

8. ROTACIÓN DE TRONCO Y SEÑALAR

1, hágase girar el tronco hasta la completa extensión al lado derecho, y extiéndase el brazo derecho en toda su longitud, como en la «Extensión lateral de brazos», señalando directamente a retaguardia; la cabeza ha de volverse de modo



que el alumno pueda mirar en la dirección que señala; la mano izquierda debe permanecer sobre la cadera; 2, vista al frente y mano a la cadera. Al girar a la izquierda, señálese a retaguardia con la mano izquierda. Consérvense los pies firmes sobre el suelo durante todo el ejercicio.

TERCER AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)
Tomar distancia — ¡Vamos!
Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha y carrera.**
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno!** 16.
5. **Encorvamiento de la rodilla — ¡Uno!** 16.
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen!** De diez a quince veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno!** 8.
9. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación de aire por las narices y exhálese por la boca. Repítase tres veces. Véase la Nota de Referencia 9.

4. EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA

1, extiéndanse ambos brazos verticalmente hacia arriba, palmas adentro; 2, vuélvanse las manos a las caderas. Consérvense firmemente la cabeza erguida y las caderas bien atrás. Véanse, en la Lección V, página 102, los grabados y la explicación completa.

---

5. ENCORVAMIENTO DE RODILLA

1, encórvense ambas rodillas diagonalmente hacia adelante; 2, enderécense las rodillas. Los talones deben permanecer sobre el suelo y la espalda ha de mantenerse derecha. El encorvamiento ha de acentuarse bastante, para poner bien en acción los músculos del muslo. Véase el grabado en la Lección VI, página 104.

---

6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, vuélvase a la posición erguida. Los hombros han de mantenerse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimientos.

---

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante; 2, tórnese a la posición erguida. La inclinación ha de ser desde las caderas, no desde la cintura, permaneciendo la espalda derecha y la cabeza en línea con ella, ni suelta ni caída. Consérvense las rodillas rígidas. La clase debe dar vista al lado de la sala al oir la orden para este ejercicio, y volver al frente después del último movimiento. Véanse los grabados de la Lección IV, página 100.

9. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco, desde la cintura, directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe permanecer en línea recta con el eje del tronco. Véase el grabado de la Lección I, página 94.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno! 16.
5. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas con auxilio del pupitre — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Arriba — encorven — extensión — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. **Brinco de lado — ¡Arranquen!** De diez a quince veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
8. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

5. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS CON AUXILIO DEL PUPITRE

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, manteniéndose en la punta de los pies, dóblense las rodillas; 3, enderécense las rodillas; 4, bájense los talones. Las manos deben descansar ligeramente sobre los pupitres a cada lado de los pasillos, como auxilio en el trabajo de balanza, pero el peso, al levantar y al bajar el cuerpo, ha de cargar en las piernas y no en los brazos.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 16.
5. **Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas con auxilio del pupitre — ¡Uno! 16.
   Ya o avisos. — *Arriba — encorven — extensión — vamos.*
8. Brinco de lado — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

3. RESPIRACIÓN

Levántense los brazos hacia los lados al nivel del hombro durante la inhalación, y bájense a posición durante la exhalación.

---

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos hacia los lados al nivel del hombro, palmas abajo; 2, vuélvanse a colocar las manos en las caderas. Consérvese el cuerpo derecho, sin inclinación alguna de la cintura o de la cabeza.

Este ejercicio es principalmente útil porque dilata lateralmente al pecho, con lo cual corrige el porte de la parte superior del cuerpo. Es un excelente ejercicio para ensanchar el pecho.

5. CARGAR HACIA ADELANTE

1, dése un paso hacia adelante, encorvando al mismo tiempo la rodilla que se avanza y cargando todo el peso sobre ella; la rodilla que queda atrás debe conservarse derecha, y ambos pies han de estar planos sobre el suelo; 2, júntense los talones. El pie ha de colocarse tranquilamente y sin ruido. La posición es igual a la del segundo grabado de zancada y encorvamiento de la rodilla hacia adelante en la Lección VIII, página 108.

Este ejercicio es uno de los mejores para los músculos del muslo y de la pantorrilla y para activar la circulación.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Adelante — vamos.*
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. **Paso hacia adelante y elevación sobre la punta de los pies, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Paso — arriba — abajo — arriba — abajo — etc. — vamos.*
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

4 c. CARGAR HACIA ADELANTE CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, cárguese hacia adelante y extiéndanse ambos brazos a los lados, con las palmas abajo; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas. Consérvese erguida la cabeza.



Éste es uno de los mejores ejercicios de conjunto, y constituye un admirable correctivo de la postura de la columna vertebral y del pecho.

---

5. PASO HACIA ADELANTE Y ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

1, dése un paso hacia adelante, manteniendo ambos pies planos sobre el piso y cargando el peso por igual; 2, elévense sobre la punta de los pies; 3, bájense los talones; continúese levantándose sobre la punta de los pies y bajando los ta-

lones hasta 7; 8, júntense los talones. Las rodillas deben mantenerse derechas durante todo el ejercicio.

Éste es semejante a los ejercicios previos de balanza en su efecto general y en el trabajo local respecto a las pantorrillas y a los tobillos; pero el estrechamiento de base, determinado por la zancada hacia adelante, hace más difícil el mantener el equilibrio.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Adelante — vamos.*
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. **Balanceo, derecha — ¡Uno!** 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación lateral y rotación de tronco, alternativamente, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Inclinación — arriba — rotación — frente — inclinación — etc. — vamos.*
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.

---

5. BALANCEO

1, dése un paso corto a la derecha, cargando todo el peso sobre el pie derecho; 2, levántense sobre la punta de los pies y transfiérase el peso al pie izquierdo, bajando el talón iz-

quierdo y manteniendo en alto el derecho; 3, levántense de nuevo sobre la punta de los pies y transfiérase todo el peso del pie izquierdo al pie derecho, bajando el talón derecho y dejando que el pie izquierdo toque al suelo sólo con la punta. Repítanse 2 y 3 hasta 15; 16, júntense los talones. Este balanceo consiste en la transferencia del peso de un pie al otro, levantándose sobre la punta de los pies en la transición. El cuerpo se balanceará de un lado a otro, pero sin encorvarse por la cintura. Los talones estarán abiertamente separados, y sólo permanecerá un talón sobre el piso al mismo tiempo, tocando el otro pie al suelo no más que por la punta, como al apuntar paso lateralmente. El movimiento ha de ejecutarse de lado a lado, manteniendo los pies en una línea y los hombros rectos hacia el frente durante todo el ejercicio.



El grabado muestra la posición en que el peso está cargado sobre el pie izquierdo, es decir, la de las veces *pares* de la cuenta.

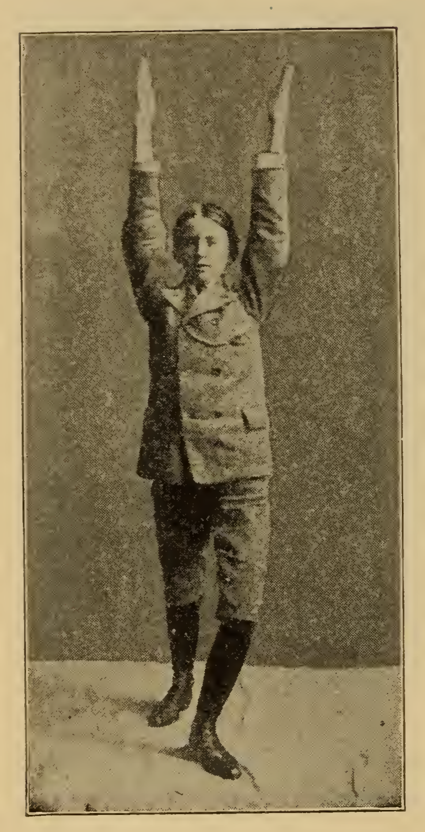
---

8. INCLINACIÓN LATERAL Y ROTACIÓN DE TRONCO, ALTERNATIVAMENTE

1, inclínese el tronco hacia el lado; 2, vuélvase a la actitud erguida; 3, gírese hacia el mismo lado hasta que los hombros formen ángulos rectos con su posición normal; 4, vuélvase al frente.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* **Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno!** 16.
   Nota. — Véanse los grabados en la página 102.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. Balanceo, derecha — ¡Uno! 16.
6. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   Nota. — Véase el grabado en la página 86.
   ¡Posición!
7. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral y rotación de tronco, alternativamente, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.



4 c. CARGAR HACIA ADELANTE CON EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA

1, cárguese hacia adelante y extiéndanse ambos brazos verticalmente hacia arriba, palmas adentro; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas. Consérvese la cabeza perfectamente erguida.

Este ejercicio determina un trabajo intenso y de conjunto y es una de las mejores combinaciones posibles para corregir el porte de la columna vertebral, pecho y cabeza.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. **Apuntar paso cruzado hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   ¡Posición!
7. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco y señalar, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   NOTA. — Véase el grabado en la página 112.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.



5. APUNTAR PASO CRUZADO HACIA ADELANTE

1, extiéndase el pie derecho diagonalmente hacia adelante a la izquierda, y tóquese con la punta enfrente de la punta del pie izquierdo; 2, júntense los talones. Consérvense las rodillas rígidas. Los hombros han de permanecer rectos hacia el frente, y el movimiento ha de efectuarse completamente desde la cadera.

Este ejercicio es similar en su resultado a los demás de apuntar paso, pero es mayor su extensión, requiriendo un giro más amplio de la articulación de la cadera.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión de brazos hacia arriba — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. **Cruzamiento de pie y vista a retaguardia, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco y señalar, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

5. CRUZAMIENTO DE PIE Y VISTA A RETAGUARDIA

1, crúcese el pie izquierdo sobre y más allá del pie derecho, encorvando la rodilla izquierda y manteniendo la punta del pie en línea lateral con la punta del pie derecho; 2, elévense sobre la punta de los pies, dése media vuelta





a la derecha, dando vista a retaguardia, y bájense los talones; 3, elévense sobre la punta de los pies y, volviendo por el mismo lado, dése de nuevo vista al frente; esto constituye un retorno a la posición 1; 4, júntense los talones.

Este ejercicio es excelente, en general, para balanza y equilibrio.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   Nota. — Véase la Lección III, página 98.
5. **Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Cojeo, derecho — ¡Arranquen! 16 a 20 veces; altérnense los pies.
8. Rotación de tronco y señalar, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

5. ELEVACIÓN DE RODILLA HACIA ADELANTE

1, elévese la rodilla hacia arriba hasta el nivel de la cadera o más allá; 2, bájese de nuevo el pie a posición; el tronco debe mantenerse erguido durante todo el ejercicio. Cuando la rodilla está levantada, hay que dejar que la parte inferior de la pierna permanezca en una posición natural, sin concederle atención particular alguna. Altérnense los pies.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. **Impulsión lateral de brazos, manos a los hombros y retorno — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Impulsen — hombros — impulsen — lados.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 32.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Salto hacia adelante y hacia atrás — ¡Arranquen! De diez a quince veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

4. IMPULSIÓN LATERAL DE BRAZOS, MANOS A LOS HOMBROS Y RETORNO

1, extiéndanse los brazos lateralmente, vuélvanse las palmas afuera y empújese hacia afuera, como si se fuese contra algún obstáculo; 2, vuélvanse las palmas hacia arriba y colóquense las manos sobre los hombros; los codos deben apuntar directamente hacia el costado al nivel del hombro; retórnese a posición por los mismos grados, esto es, 3, vuélvanse las manos hacia afuera y empújese de nuevo; 4, bájense los brazos a posición a los lados.

CUARTO AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN I

NOTA. — Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

   En ésta y en las lecciones siguientes, repásese la táctica ya aprendida por los alumnos y descrita en las Notas de Referencia.

3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

4. **Extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 16.
5. **Elevación de pie hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. **Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

   ¡Posición!

7. **Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

8. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación por las narices y exhálese por la boca. Véase la Nota de Referencia 9.

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos hacia los lados al nivel del hombro, palmas abajo; 2, vuélvanse a colocar las manos en las caderas. Consérvese el cuerpo derecho, evitando cualquier inclinación de la cintura.



Este ejercicio es efectivo principalmente por su acción sobre los músculos de la parte superior y posterior del hombro y sobre los del antebrazo. Resulta especialmente útil porque dilata el pecho en sentido lateral, con lo cual corrige la posición de la parte superior del cuerpo, elevando y ensanchando el pecho y enderezando los omoplatos.

5. ELEVACIÓN DE PIE HACIA ADELANTE

1, elévese la pierna desde la cadera hacia adelante con la punta del pie señalando hacia abajo y la rodilla rígida; 2, júntense los talones. No ha de haber inclinación del tronco hacia atrás ni hacia el lado.



En este ejercicio el peso de la pierna es sustentado por los músculos del muslo, de la cadera y del abdomen. Resulta también un verdadero ejercicio de balanza.

6. ELEVACIÓN DE RODILLA HACIA ADELANTE



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

1, elévese la rodilla hacia arriba y hacia adelante al nivel de la cadera, de modo que la parte inferior de la pierna forme ángulo recto con el muslo y la punta del pie quede deprimida y señalando hacia abajo; 2, júntense los talones. Consérvese el tronco erguido.

8. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO



1, inclínese el tronco, desde la cintura, directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe permanecer en línea recta con el eje del tronco. La inclinación ha de formar un ángulo obtuso y ha de ser la mayor posible sin hacer esfuerzo. No debe girar el tronco hacia adelante ni hacia atrás de la línea lateral.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y **carrera.**

   Nota. — Véanse las Notas de Referencia respecto a carrera.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.

   b. Elevación de pie hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   Ya o avisos. — *Adelante — vamos.*

   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
7. **Brinco, con alternación de pies hacia adelante, derecha — ¡Uno!** De diez a quince veces.

   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
8. **Elevación y descenso sobre la punta de los pies — ¡Uno!** 16.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

4 *c*. COMBINACIÓN DE ELEVACIÓN DE PIE HACIA ADELANTE CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, extiéndanse ambos brazos hacia los lados y levántese el pie hacia adelante; 2, colóquense las manos en las caderas y júntense los talones. No ha de romperse el ritmo al añadir la combinación de brazo. Sobre este punto véase la Nota de Referencia 14.

Esta combinación del movimiento del brazo con el del pie aumenta el trabajo de balanza del último.



6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, vuélvase a la posición erguida. Los hombros han de mantenerse tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento.

Como todos los movimientos de cabeza este ejercicio acelera la circulación cerebral.

8. ELEVACIÓN Y DESCENSO SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, bájense los talones, pero sin tocar con ellos al suelo; 3, elévense de nuevo; 4, 5, 6, 7, continúen elevándose y descendiendo sin tocar al piso; 8, talones en el suelo.

Éste es un ejercicio admirable para fortificar a los tobillos.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración** — **¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a*. **Extensión de brazos hacia arriba** — **¡Uno!** 16.
   b. **Elevación de pie hacia atrás, derecha** — **¡Uno!** 8 — 8.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Brinco, con alternación de pies hacia adelante, derecha — ¡Uno! De quince a veinte veces.
8. Elevación y descenso sobre la punta de los pies — ¡Uno! 16.
9. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás** — **¡Uno!** 8.
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

3. RESPIRACIÓN

En ésta y en las sucesivas lecciones, tanto la inhalación como la exhalación han de efectuarse por las narices. La exhalación debe ser más lenta que cuando se efectúa por la boca.

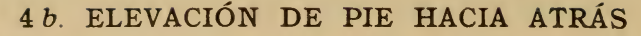
4 *a*. EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA

1, extiéndanse ambos brazos verticalmente hacia arriba, palmas adentro; 2, vuélvanse las manos a las caderas. Consérvense firmemente la cabeza erguida y las caderas bien atrás.


CORRECTA POSICIÓN


INCORRECTA POSICIÓN

Este ejercicio obra sobre los músculos de las costillas. Así ensancha al pecho y aumenta su cabida si no se consiente que la cabeza se abandone a una acentuada inclinación hacia adelante. Por la resistencia a esta tendencia hacia adelante, el ejercicio constituye un correctivo para el porte de la cabeza.



4 *b*. ELEVACIÓN DE PIE HACIA ATRÁS



1, levántese el pie hacia atrás, con la punta señalando hacia abajo, y la rodilla rígida; 2, júntense los talones. Consérvense el tronco y la cabeza perfectamente derechos.

Este ejercicio requiere enérgico trabajo de los músculos de la espalda y del muslo que levantan la pierna hacia atrás y mantienen el tronco erguido. Constituye un correctivo admirable para la postura del pecho y de la columna vertebral, si no hay abandono hacia adelante de la parte superior del cuerpo. Su efecto en este sentido es semejante al de apuntar paso hacia atrás, del cual resulta una progresión, por ser un movimiento más enérgico y más extenso.

---

4 *c*. COMBINACIÓN DE EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA Y DE PIE HACIA ATRÁS

1, extiéndanse ambos brazos hacia arriba y el pie hacia atrás; 2, colóquense las manos en las caderas y júntense los talones.

Éste es uno de los mejores ejercicios para corregir la postura de la espalda, si tanto los brazos como las piernas tiran fuertemente del tronco.

9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE, CABEZA HACIA ATRÁS

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante, y la cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición erguida. Los alumnos deben dar vista al lado de la sala al oir la orden para este ejercicio, y volver al frente después del último movimiento. Esta vista debe ser sobrentendida, y por tanto no ha de requerir ninguna orden especial. La inclinación se efectuará desde las caderas, no desde la cintura. Consérvense las rodillas rígidas y los codos bien atrás para lanzar el pecho hacia adelante. Hágase la distinción entre inclinar la cabeza hacia atrás y correr la barba hacia adelante. Véase el grabado en la página 328.

Este ejercicio obra enérgicamente sobre los músculos superiores de la espalda, que son los que mueven hacia atrás la columna vertebral y la cabeza, y sobre los inferiores, que son los que enderezan al tronco después de la inclinación. Este ejercicio es uno de los más recomendables para el desarrollo del pecho.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión de brazos lateralmente y hacia arriba, y elevación de pie hacia adelante y hacia atrás, alternando, derecha** — **¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Afuera* — *vamos* — *izquierda* — *vamos* — *arriba* — *vamos* — *izquierda* — *vamos.*
5. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas** — **¡Uno!** 16 a 32.
   Ya o avisos. — *Arriba* — *doblen* — *extensión* — *talones.*
   Nota. — Manténgase el ritmo igual.
6. **Inclinación de cabeza hacia atrás** — **¡Uno!** 8.
7. Elevación y descenso sobre la punta de los pies — ¡Uno! 16.
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.

---

4. EXTENSIÓN DE BRAZOS LATERALMENTE Y HACIA ARRIBA, Y ELEVACIÓN DE PIE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

Ésta es una combinación en escala de los dos ejercicios para brazos y piernas empleados en lecciones anteriores.

1, levántense el pie derecho hacia adelante y ambos brazos a los lados; 2, colóquense las manos en las caderas y júntense los talones; 3, 4, repítase con el pie izquierdo; 5, levántese el pie derecho hacia atrás y elévense ambos brazos hacia arriba; 6, colóquense las manos en las caderas y júntense los talones; 7, 8, repítanse 5 y 6 con el pie izquierdo.

5. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, con los talones alzados y el tronco erguido, encórvense las rodillas; 3, enderécense las rodillas; 4, bájense los talones. Véase el grabado en la página 279.

---

6. INCLINACIÓN DE CABEZA HACIA ATRÁS

1, déjese caer la cabeza hacia atrás, completamente suelta; 2, levántese de nuevo, *encogiendo la barba.* Consérvense los labios cerrados.



1



2

Éste es uno de los mejores ejercicios para corregir el porte de la cabeza. El resultado se obtiene por el encogimiento de la barba durante el movimiento hacia arriba, porque esto obra sobre la parte posterior del cuello, enderezando a las vértebras *cervicales* por la contracción de los músculos que mantienen a la cabeza erguida. También afecta a la circulación, según se indicó en otros ejercicios de cabeza.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Extensión de brazos lateralmente y hacia arriba, y elevación de pie hacia adelante y hacia atrás, alternando, derecha — ¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Afuera — vamos — izquierda — vamos — arriba — vamos — izquierda — vamos.*
5. Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno! 16 a 32.
   NOTA. — Varíense los intervalos entre las veces y los avisos a fin de hacer el tiempo desigual.
6. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
7. **Brinco de lado — ¡Uno!** De quince a veinte veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
8. **Remar — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Rotación de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Rotación — más aun — aflojar — frente.*
10. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.

8. REMAR

A la orden «*A remar — ¡Vamos!*» los alumnos se sentarán dando vista hacia los lados, con los pies hacia los pasillos de la sala, juntos los talones y los pies planos sobre el piso, dobladas las rodillas en ángulos rectos y las manos asiendo el borde de los pupitres a uno y otro lado.

1, déjese caer el cuerpo hacia atrás en posición todo lo reclinada que los brazos permitan, pero con la espalda en línea recta, el pecho bien inflado, la cabeza caída hacia atrás en línea con el tronco, y la barba bien encogida; 2, levántese el cuerpo hacia adelante con un fuerte movimiento de los brazos hasta colocarlo en posición erguida, permitiendo al mismo tiempo que los codos se separen. Todo el trabajo han de ejecutarlo los músculos del brazo, de los hombros y de la espalda. Véanse los grabados en las páginas 193, 194 y 227.

Este ejercicio es uno de los mejores que pueden emplearse para corregir la posición de los omoplatos y ensanchar el pecho.

En el caso de que los asientos y pupitres no sean a propósito para los alumnos, permitiéndoles que eleven los hombros sobre la altura normal cuando el cuerpo adopta la posición erguida, pueden mantenerse los codos a los lados en vez de dejarlos que se separen. Las clases han de dar vista en opuestas direcciones, alternando por días o semanas, para evitar cualquier posibilidad de desarrollo desigual por diferencias de altura del mueblaje. Las ligeras discrepancias en la altura de los pupitres pueden remediarse levantando el pupitre más bajo con un libro o dos. No debe practicarse este ejercicio cuando no sea posible mantener los hombros a un mismo nivel.

9. ROTACIÓN DE TRONCO

1, hágase girar lateralmente el tronco desde los tobillos; 2, efectúese un esfuerzo marcado para que el cuerpo gire más aun; 3, modifíquese la posición hasta volver a la adoptada en primer lugar; 4, vista al frente.



El movimiento ha de comenzar desde los tobillos, manteniendo los pies firmes en su sitio y planos sobre el suelo. La cabeza ha de girar con el tronco, pero no más allá. La rotación debe hacer que los hombros den vista oblicuamente hacia adelante en las primeras lecciones; luego se aproximarán más a una actitud de ángulos rectos con relación a su primera o normal posición. No debe haber inclinación del tronco hacia los lados.

Este ejercicio pone en juego enérgico los músculos del abdomen y de la parte inferior de la espalda. Por el movimiento giratorio de la columna vertebral y por la presión sobre las costillas inferiores, éstas se dirigen hacia afuera, y el ejercicio resulta así útil para la expansión del pecho. El efecto sobre la circulación y digestión es análogo al de la inclinación lateral de tronco.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Tres veces.
4. **Impulsión lateral, manos a los hombros y retorno — ¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Impulsen — hombros — impulsen — abajo.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Zancada y encorvamiento de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
6. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
   A remar — ¡Vamos!
7. Remar — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación elévense los brazos rectos hacia afuera y hacia arriba lateralmente al nivel de los hombros; durante la exhalación déjense caer de nuevo los brazos a posición. La respiración ha de efectuarse ambas veces por las narices.

4. IMPULSIÓN LATERAL, MANOS A LOS HOMBROS Y RETORNO

1, levántense los brazos lateralmente al nivel del hombro, vuélvanse las palmas hacia afuera y empújese; 2, dóblense los codos y colóquense las manos sobre los hombros; 3, extiéndanse de nuevo lateralmente los brazos, con movimiento de impulsión, palmas hacia afuera; 4, bájense los brazos a posición.

En este ejercicio ha de ser de verdadero efecto la elevación y la dilatación del pecho.

---

5. ZANCADA Y ENCORVAMIENTO DE RODILLA HACIA ADELANTE

1, dése un paso largo o zancada hacia adelante con el pie derecho, manteniendo ambos pies planos sobre el suelo, cargando el peso por igual y con las rodillas rectas; 2, dóblese la rodilla derecha con todo el peso sustentado por la pierna derecha; 3, enderécese la rodilla; 4 a 7, continúense 2 y 3; 8, júntense los talones. La pierna que quedó debe permanecer recta durante todo el ejercicio y ambos pies han de estar firmemente sobre el piso. Véase el grabado en la página 108.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. Impulsión lateral, manos a los hombros y retorno — ¡Uno! 16.

   YA O AVISOS. — *Impulsen — hombros — impulsen — abajo.*

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Zancada y encorvamiento de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
6. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

   YA O AVISOS. — *Rotación — más aún — aflojar — frente.*

   A remar — ¡Vamos!
7. Remar — ¡Uno! 10.

   Clase — ¡Firme!
8. **Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco lateralmente y hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

   YA O AVISOS. — *Lado — arriba — adelante — arriba.*



6. ROTACIÓN DE CABEZA

1, gírese la cabeza hacia el lado de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, tuérzase la cabeza todavía más al lado; 3, vuélvase a la posición adoptada en el primer tiempo; 4, dése vista al frente. Consérvense los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio.

---

9. INCLINACIÓN DE TRONCO LATERALMENTE Y HACIA ADELANTE

1, dóblese el tronco al lado derecho; 2, enderécese el tronco; 3, dóblese el tronco hacia adelante y échese la cabeza hacia atrás; 4, enderécese el tronco; repítanse estos movimientos hasta completar las diez y seis veces, y luego efectúense otras diez y seis al lado izquierdo.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión y rotación lateral de brazos — ¡Uno!** 16.
5. **Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Brinco, con alternación de pie hacia adelante, derecha — ¡Uno! De quince a veinte veces.
7. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
8. **Apuntar paso cruzado y elevarse sobre la punta de los pies, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Crucen — arriba — abajo — vamos.*
   A remar — ¡Vamos!
9. Remar — ¡Uno! 16.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco lateralmente y hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Lado — arriba — adelante — arriba.*

4. EXTENSIÓN Y ROTACIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos a los lados y, al moverlos, vuélvanse las palmas hacia arriba; 2, colóquense las manos en las caderas. Hay que tener la seguridad de que se extiende enér-



gica y enteramente el brazo, doblando el puño para arquear la mano hacia atrás.

Este ejercicio imprime movimiento giratorio hacia atrás a la coyuntura del hombro, eleva al pecho y endereza los omoplatos.

5. CARGAR HACIA ADELANTE

1, dése un paso hacia adelante, encorvando al mismo tiempo la rodilla que se avanza y cargando todo el peso sobre ella; la rodilla que queda atrás debe conservarse derecha y ambos pies han de permanecer planos sobre el suelo; 2, júntense los talones. El pie ha de colocarse tranquilamente y sin ruido. Véase el grabado en la página 273.

Este ejercicio es uno de los mejores para los músculos del muslo y de la pantorilla y para activar la circulación, si el paso es bastante largo y el encorvamiento de la rodilla es suficiente.

---

8. CRUZAR PASO APUNTADO Y ELEVARSE SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES



1, crúcese paso apuntado con el pie derecho; 2, elévense sobre la punta de los pies; 3, bájese el talón del pie que quedó atrás; 4, júntense los talones. Hay que tener la seguridad de que las rodillas permanezcan rígidas y de que el pie avanzado, cuando está en la posición de cruce, se encuentra en línea con la punta del otro pie.

A causa del estrechamiento de base, este ejercicio es una progresión en el trabajo de balanza.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a*. Extensión y rotación lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. **Elevación de pies hacia atrás—¡Uno!** 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Brinco, con alternación de pies hacia adelante, derecha— ¡Arranquen! De quince a veinte veces.
7. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
8. Cruzar paso apuntado y elevarse sobre la punta de los pies, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. **Inclinación de tronco hacia adelante, brazos en círculo y retorno — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Inclinación — círculo — caderas — arriba.*
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

4 *c*. CARGAR HACIA ADELANTE CON EXTENSIÓN Y ROTACIÓN LATERAL DE BRAZOS



1, cárguese hacia adelante y extiéndanse lateralmente ambos brazos con palmas arriba; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas. Hay que cuidar de mantener la cabeza erguida.

Éste es uno de los mejores ejercicios de conjunto y un admirable correctivo para la postura de la columna vertebral y del pecho.

5. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS

1, colóquense las manos sobre los pupitres a cada lado de los pasillos y elévense los pies hacia atrás, teniendo las rodillas juntas, los tobillos extendidos hacia atrás y los muslos verticales; 2, tórnese a posición tocando en tierra ligeramente con la punta de los pies. El cuerpo debe estar sostenido con firmeza no permitiéndosele balanceo hacia atrás ni hacia adelante. Las piernas, cuando se levanten, han de formar ángulos rectos con el muslo. Hay que cuidar, como punto esencialísimo, de que los hombros no resulten impulsados hacia arriba cuando el peso del cuerpo queda cargando sobre los brazos. Para evitar esto, los discípulos han de hacer un esfuerzo especial para arrojar el pecho hacia adelante y encoger la barba mientras levantan los pies del suelo. Si tal posición resultase demasiado difícil para algunos alumnos, no se les debe exigir que repitan el ejercicio tantas veces como el resto de la clase. En ciertos casos puede resultar prudente volver al ejercicio de remar hasta que los brazos adquieran mayor fortaleza. Los pupitres sobre los cuales se colocan las manos deben ser de igual altura. Si hubiera alguna discrepancia puede subsanarse poniendo uno o dos libros sobre el pupitre más bajo. Las manos han de apoyarse con los dedos separados y apuntando ligeramente hacia afuera y hacia adelante.

Véanse los grabados de la Lección IV, en las páginas 236 y 237.

---

9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE, BRAZOS EN CÍRCULO Y RETORNO

1, dóblese el tronco hacia adelante desde las caderas, echando atrás la cabeza y encogiendo la barba; 2, elévense los brazos en círculo sobre la cabeza de modo que estén en línea con la espalda; 3, manos a las caderas; 4, enderécese el

tronco. La clase debe dar vista al lado de la sala al oir la orden de inclinar el tronco hacia adelante, como en todos los ejercicios de este género, y debe de nuevo dar vista al frente, sin recibir orden especial, después del último movimiento del ejercicio.



CORRECTA POSTURA



INCORRECTA POSTURA

Esta combinación de trabajo de brazo y tronco es admirable para corregir la posición de los omoplatos y para fortificar los músculos que mantienen erguida la parte superior de la columna vertebral. Este efecto se obtiene mejor doblando ligeramente el tronco hacia adelante, que por doblarlo hasta un grado considerable y arquear la espalda y los hombros.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión y rotación lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno! 8.
6. **Cruzar paso y elevarse sobre la punta de los pies, con manos en los hombros y en círculo sobre la cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Crucen — arriba — abajo — vamos.*
   ¡Posición!
7. **Salto sin ganar terreno — ¡Uno!** Cinco o seis veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante y brazos en círculo — ¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Inclinación — círculo — caderas — arriba.*
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

3. RESPIRACIÓN

Elévense los brazos lateralmente a posición vertical durante la inhalación; bájense mientras se efectúa la exhalación.

6. CRUZAR PASO Y ELEVARSE SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES, CON BRAZOS EN CÍRCULO

1, apúntese paso cruzado y colóquense las manos en los hombros; 2, elévense sobre la punta de los pies y formen con los brazos círculo sobre la cabeza; 3, bájese el talón que quedó atrás y vuélvanse las manos a los hombros; 4, júntense los talones y llévense las manos a las caderas.



2



1 y 3

La combinación de estos movimientos requiere una coordinación cuidadosa, que se obtendrá fácilmente si el maestro emplea los avisos consignados en la lección. El trabajo de balanza, durante la elevación sobre la punta de los pies, se aumenta, especialmente para los músculos de la cintura.

CUARTO AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Nota. — Para detalles de preliminares, extensión, marcha, posición de manos, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)
Tomar distancia — ¡Vamos!
Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha y carrera.**
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
4. **Codos hacia atrás y brazos hacia adelante, alternativamente — ¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Adelante — atrás — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Zancada lateral y encorvamiento de rodilla, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Zancada — encorven — arriba — encorven — arriba — etc. — vamos.*
6. **Rotación de cabeza y reverencia, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto sin ganar terreno — ¡Uno!** Seis u ocho veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
8. **Remar — ¡Uno!** 8.
   Nota. — Véase la página 141.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
10. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.

3. RESPIRACIÓN

Elévense los brazos al nivel del hombro durante la inhalación, y bájense a posición mientras se efectúa la exhalación.

---

4. CODOS HACIA ATRÁS Y BRAZOS HACIA ADELANTE ALTERNATIVAMENTE

1, extiéndanse los brazos hacia adelante, palmas adentro; 2, échense los codos hacia atrás tanto como sea posible, sesgando hacia abajo la parte superior de los brazos, flexionando sobre ellos los antebrazos y volviendo las palmas hacia adentro o sea hacia el pecho; al efectuar este movimiento hágase un esfuerzo para echar la cabeza hacia atrás encogiendo la barba; continúense alternando los dos movimientos de brazo hasta llegar a 15; 16, bájense de nuevo los brazos a posición a los lados. Véanse los grabados en la página 201.

Éste es uno de los mejores ejercicios de la serie para enderezamiento de los omoplatos.

---

5. ZANCADA LATERAL Y ENCORVAMIENTO DE RODILLA

1, dése una zancada al lado derecho, manteniendo ambos pies planos sobre el suelo y cargando el peso por igual; 2, encórvese la rodilla derecha; 3, enderécese la rodilla; continúese encorvando y enderezando la rodilla hasta 7; 8, júntense los talones. Véase el grabado en la página 298.

La clase, al oir la orden para este ejercicio, debe dar vista al lado de la sala, y, sin orden especial, retornar al frente después del último movimiento.



6. ROTACIÓN DE CABEZA Y REVERENCIA

1, gírese la cabeza al lado como en lecciones anteriores; 2, bájese la barba hacia el hombro, todo lo más cerca posible, con un movimiento de reverencia; 3, elévese la barba; 4, vuélvase la cara al frente. Los hombros no han de moverse. Consérvense los labios cerrados.

---

9. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco, desde la cintura, directamente a un lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe permanecer en línea recta con el eje del tronco. Véase el grabado en la página 132.

---

10. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE, CABEZA HACIA ATRÁS

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante, y la cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición erguida. Los alumnos deben dar vista al lado de la sala al oir la orden para

este ejercicio, y volver al frente después del último movimiento. Esta vista ha de ser sobrentendida, y, por tanto, no ha de requerir orden especial. La inclinación se efectuará desde las caderas, no desde la cintura. Consérvense las rodillas rígidas y los codos bien atrás para lanzar el pecho hacia adelante. Hágase la distinción entre inclinar la cabeza hacia atrás y correr la barba hacia adelante. Véase el grabado de la Lección I, página 328.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. Codos hacia atrás y brazos hacia adelante, alternativamente — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Zancada lateral y encorvamiento de rodilla, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. Rotación de cabeza y reverencia, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Salto sin ganar terreno — ¡Uno! Seis u ocho veces.
   A remar — ¡Vamos!
8. Remar — ¡Uno! 16.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. **Rotación de tronco y extensión lateral de brazos, derecha — ¡Uno! 16 — 16.**
   YA O AVISOS. — *Rotación — extensión — hombros — frente.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16



9. ROTACIÓN DE TRONCO Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, gírese el tronco lateralmente tanto como sea posible; 2, sosteniendo esta posición del tronco, extiéndanse lateralmente los brazos al nivel del hombro con las palmas hacia arriba y las manos dobladas hacia atrás y hacia el suelo; hágase un esfuerzo especial para elevar el pecho cuando los brazos se mueven hacia afuera; 3, vuélvanse las manos a los hombros; 4, hágase girar el tronco al frente.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. Codos hacia atrás y brazos hacia adelante, alternativamente — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Zancada lateral y encorvamiento de rodilla, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Rotación — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — frente.*
7. **Cabriolar — ¡Uno!** Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco y extensión lateral de brazos, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Rotación — extensión — hombros — frente.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

6. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ATRÁS

1, hágase girar la cabeza a la derecha como para hacer una reverencia oblicuamente hacia adelante; 2, dóblese la cabeza oblicuamente hacia atrás en mitad del camino entre la columna vertebral y el hombro izquierdo; 3, levántese la cabeza encogiendo la barba como en la inclinación directa hacia atrás; 4, 5, 6, 7, repítanse la inclinación hacia atrás y la extensión hacia arriba; 8, hágase girar la cabeza volviéndola a la posición normal.

Este ejercicio es de positivo resultado para vencer la inclinación de la cabeza hacia adelante, característica de los estudiantes.

---

7. CABRIOLAR

1, dése vista a los lados y colóquense las manos en el centro de los bordes del pupitre y del asiento; levántense sobre la punta de los pies y dóblense las rodillas, conservando la espalda derecha y erguida; 2, hágase una cabriola, saltando sobre el asiento y tocando en tierra sobre las puntas de los pies con las rodillas dobladas; suéltese el asidero y vuélvanse los brazos a posición cuando se toque en tierra; 3, enderécense las rodillas y júntense los talones; 4, dése vista alrededor y ténganse las manos preparadas para la cabriola de vuelta. Véanse los grabados de la Lección VII, página 291.

Como todos los ejercicios de salto, éste sirve para mejorar el porte, y para dar vigor y elasticidad al modo de andar. Ejerce efecto estimulante sobre la circulación, por el enérgico esfuerzo que realizan los amplios grupos musculares del muslo.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Rotación de brazos — ¡Uno!** 8. Repítase.
5. **Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Nota. — Véase la Lección I, página 131.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Cabriolar — ¡Uno! Seis u ocho veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia adelante y brazos en círculo — ¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Inclinación — círculo — caderas — arriba.*
   Nota. — Véase la Lección IX, página 153.
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

4. ROTACIÓN DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos a los lados, palmas arriba, cerrando las manos al efectuar la extensión; 2, gírense los brazos en torno de su propio eje hasta que las palmas estén hacia abajo; 3, gírense de nuevo hacia atrás, con palmas arriba; 4, 5, 6, 7, repítanse los giros; 8, manos a las caderas. La rotación ha de ser un lento, firme y penetrante movimiento, plenamente sentido en el hombro. Consérvese la



cabeza erguida. Hay que estar seguros de que la dirección del movimiento coincida exactamente con los avisos dados, para que el último giro pueda dejar los hombros vueltos hacia atrás.

Este ejercicio obra enérgicamente sobre los músculos del brazo y del hombro, y es admirable para vencer la cargazón de espalda. Como ese efecto se realiza cuando se vuelven las palmas hacia arriba, este movimiento debe acentuarse más.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Rotación de brazos — ¡Uno! 8. Repítase.
5. Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
8. Cabriolar — ¡Uno! Seis u ocho veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante y brazos en círculo — ¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Inclinación — círculo — caderas — arriba.*
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

7. SOBRE LOS PUPITRES, INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS

A la orden «*Sobre los pupitres — ¡Vamos!*», los alumnos deben sentarse sin ruido en lo alto de los pupitres, dando vista al fondo de la sala. Evítese saltar. Las puntas de los pies han de quedar cogidas bajo el borde de la silla en caso que ésta no sea movible, o extendidas contra ella en caso contrario. En ningún caso debe un alumno comenzar este ejercicio de inclinación sin apoyar así previamente los pies.

1, inclínese el tronco ligeramente hacia atrás, conservando el pecho bien arqueado hacia adelante, la cabeza echada hacia atrás y la barba encogida, continuando así la línea del tronco; 2, tórnese a la posición erguida.





CORRECTA POSTURA INCORRECTA POSTURA
(con asiento fijo)

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos abdominales, y, por lo mismo, es uno de los más importantes del curso. Una prueba de vigor es la firmeza con que se ejecuta el ejercicio. No debe consentirse a los alumnos que se inclinen hacia atrás todo lo que les sea posible.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Rotación de brazos — ¡Uno! 8. Repítase.
5. Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
8. **Salto lateral en serie, derecha — ¡Uno!** Saltar de ocho a diez veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Rotación de tronco y extensión de brazos hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Rotación — brazos — caderas — frente.*
10. Inclinación de tronco hacia adelante y brazos en círculo — ¡Uno! 16.

---

9. ROTACIÓN DE TRONCO Y EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA

1, hágase girar el tronco tanto como sea posible al lado derecho; 2, sosteniendo esta posición del tronco, extiéndanse ambos brazos hacia arriba, con las palmas vueltas hacia adentro; 3, tórnense las manos a las caderas; 4, vista al frente.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. **Brazos hacia adelante, codos hacia atrás, y extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.**
   YA O AVISOS.—*Adelante — atrás — lado — abajo.*
5. **Encorvamiento de rodilla con manos en los pupitres, derecha — ¡Uno! 8 — 8.**
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Rotación de cabeza y reverencia, derecha — ¡Uno! 8—8.
   ¡Posición!
7. **Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás—¡Arranquen!**
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación lateral de tronco, brazo en semicírculo, derecha — ¡Uno! 8 — 8.**
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 16.

---

4. BRAZOS HACIA ADELANTE, CODOS HACIA ATRÁS, Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, elévense los brazos hacia adelante, al nivel del hombro, palmas adentro; 2, échense hacia atrás los codos, como en la Lección X, página 201, y la cabeza bien atrás encogiendo la barba; 3, vuélvanse las palmas de las manos hacia afuera y hágase una impulsión hacia afuera con un movimiento enérgico; 4, bájense los brazos a posición a los costados.

---

5. ENCORVAMIENTO DE RODILLA CON MANOS EN LOS PUPITRES

1, dóblese la rodilla derecha, elevando a la vez el pie izquierdo hacia atrás (encorvamiento de rodilla) de modo que cargue todo el peso sobre el pie derecho; 2, enderécese

la rodilla derecha; continúese doblando y enderezando la rodilla derecha hasta 8, no retornando el pie izquierdo a su lugar hasta el último tiempo.

A la primera vez, las manos, sin esperar orden, han de colocarse en los pupitres a cada lado de los pasillos para afirmar la balanza; pero el peso del cuerpo, al descender y al elevarse, debe ser sustentado por la pierna y no por los brazos. Consérvese el tronco erguido. A los alumnos capaces de efectuar este ejercicio con las manos en las caderas, puede permitírseles que lo ejecuten así.

---

8. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO, BRAZO EN SEMICÍRCULO



1, inclínese el tronco a un lado y elévese el brazo opuesto formando un semicírculo sobre la cabeza; 2, tórnese a la posición erguida y colóquese la mano en la cadera.

Por la prolongación del movimiento muscular del brazo se aumenta el esfuerzo exigido a los músculos de la cintura.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. Brazos hacia adelante, codos hacia atrás, y extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Adelante — atrás — lado — abajo.*
5. Encorvamiento de rodilla con manos en los pupitres, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   NOTA. — Véase la Lección II, página 133.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
8. **Salto con cuarto de vuelta, derecha — ¡Uno!** Seis u ocho veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación lateral de tronco, brazo en semicírculo, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
10. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 16.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. **Palmeo sobre la cabeza — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Genuflexión, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de tronco, brazo en semicírculo, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 16.

---

4. PALMEO SOBRE LA CABEZA

1, elévense lateralmente los brazos en plena extensión, volviendo las palmas hacia adentro, y chóquense las manos sobre la cabeza; manténganse la cabeza erguida y las caderas hacia atrás; 2, vuélvanse los brazos lateralmente y hacia abajo a posición, volviendo las palmas hacia afuera al moverlos. Véase el primer grabado de la Lección VII, página 192.



5. GENUFLEXIÓN

1, muévase el pie derecho hacia atrás y hágase genuflexión con la rodilla derecha o sea con la que quedó atrás; 2, elévense a posición de firmes y júntense los talones; 3, arrodíllense de nuevo como antes; 4 a 8, repítanse los movimientos y repítase por el otro lado. El peso, al elevar y al descender el cuerpo, ha de cargar sobre la pierna de delante, dejando que el pie que quedó atrás sirva sólo para auxiliar en el equilibrio. Consérvense el tronco y la cabeza erguidos.

Éste es uno de los ejercicios más enérgicos para estimular la circulación, porque pone en acción vigorosa a los amplios músculos del muslo y de la pierna del lado en que carga el peso.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. Palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Genuflexión, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   A remar — ¡Vamos!
7. Remar — ¡Uno! 8.
   NOTA. — Véase la Lección VII, páginas 193 y 194.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Brinco de lado — ¡Arranquen! De quince a veinte veces.
9. **Brazos en círculo e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.**
   YA O AVISOS. — *Círculo — inclinación — arriba — vamos.*
10. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 16.



9. BRAZOS EN CÍRCULO E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, elévense los brazos formando círculo sobre la cabeza; 2, inclínese el tronco a un lado; 3, enderécese el tronco; 4, manos a las caderas.

La elevación de ambos brazos aumenta el trabajo exigido a los músculos de la cintura y como todos los ejercicios de esta especie produce efecto estimulante sobre los órganos digestivos.

QUINTO AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

   Nota. — Dése una serie de ejercicios de repaso sobre varios puntos de táctica en ésta y en sucesivas lecciones.

3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
4. **Rotación de brazos — ¡Uno!** 8. Repítase.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

5. **Elevación de rodillas hacia adelante, alternativamente, derecha — ¡Uno!** 16.

   ¡Posición!

6. **Salto, de lado, con alternación de pies, derecha — ¡Arranquen!** 10 a 20 veces.

   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

7. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación por las narices y exhálese por la boca. Repítase tres veces. Véase la Nota de Referencia 9.

4. ROTACIÓN DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos a los lados, palmas arriba, cerrando las manos al efectuar la extensión; 2, gírense los brazos hacia adelante desde los hombros; 3, gírense de nuevo hacia atrás, con palmas arriba; 4, 5, 6, 7, repítanse los giros; 8, manos a las caderas. La rotación ha de ser un lento, firme y penetrante movimiento, plenamente sentido en los hombros. Consérvese la cabeza erguida. Hay que estar seguros de que la dirección del movimiento coincida exactamente con los avisos dados, para que el último giro pueda dejar los hombros vueltos hacia atrás y no hacia adelante.



Este ejercicio obra enérgicamente sobre los músculos del brazo y del hombro, y es admirable para vencer la cargazón de espalda. Como ese efecto se realiza cuando se vuelven las palmas hacia arriba, este movimiento debe hacerse con el mayor esfuerzo.

6. ELEVACIÓN DE RODILLAS HACIA ADELANTE, ALTERNATIVAMENTE

1, elévese la rodilla hacia adelante al nivel de la cadera y bájese de nuevo a posición en el mismo aviso. Las rodillas han de alternarse.

Este ejercicio produce enérgico efecto sobre la circulación, y debe ejecutarse rápidamente para asegurar el resultado. Consérvese la postura erguida durante todo el ejercicio.

---

7. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco, desde la cintura, directamente a un lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe permanecer en línea recta con el eje del tronco. La inclinación ha de formar un ángulo obtuso y ha de ser la mayor posible sin hacer esfuerzo. No debe haber rotación del tronco hacia adelante ni hacia atrás de la línea lateral.



Este ejercicio actúa directamente sobre los músculos de la cintura y dilata el pecho, separando y levantando las costillas. Ambos efectos se debilitan por cualquier descuido de las extremidades inferiores o por inclinarse hacia adelante el hombro superior. Merced a la presión ejercida sobre los órganos interiores, este ejercicio produce enérgico efecto sobre la circulación y digestión, contrarrestando así los resultados de los hábitos sedentarios.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y **carrera.**

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia acerca de carrera.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Rotación de brazos — ¡Uno! 8. Repítase.
5. Elevación de rodillas hacia adelante, alternativamente, derecha — ¡Uno! 16.
6. **Elevación y descenso sobre la punta de los pies — ¡Uno!** 16.

   YA O AVISOS. — *Arriba — abajo — arriba — abajo — etc. — talones.*
7. **Reverencia oblicua con la cabeza hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
8. **Salto, con alternación de pies hacia adelante, derecha — ¡Arranquen!** 10 a 20 veces contando.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Sobre los pupitres — ¡Vamos!

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.

   Clase — ¡Firme!

   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. **Rotación de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

    Manos a las caderas — ¡Vamos!
11. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

6. ELEVACIÓN Y DESCENSO SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, bájense los talones, pero sin tocar con ellos al suelo; 3 a 7, repítanse 2 y 3; 8, bájense los talones. Éste es un ejercicio admirable para fortificar los tobillos.

7. REVERENCIA OBLICUA CON LA CABEZA HACIA ADELANTE

1, gírese la cabeza oblicuamente hacia adelante y encójase la barba tan adentro como cuando se efectúa la inclinación de cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición normal.

Este ejercicio produce un efecto de enfrenamiento que contrarresta la tendencia a avanzar la barba hacia adelante.



---

9. SOBRE LOS PUPITRES, INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS

A la orden «*Sobre los pupitres — ¡Vamos!*» los alumnos deben sentarse sin ruido en lo alto de los pupitres dando vista al fondo de la sala. Evítese saltar. Las puntas de los pies han de quedar cogidas bajo el borde de la silla, en caso que ésta no sea movible, o extendidas contra ella en caso contrario.

1, inclínese el tronco ligeramente hacia atrás, conservando el pecho bien arqueado hacia adelante, la cabeza echada hacia atrás y la barba encogida, continuando así la línea del tronco; 2, tórnese a la posición erguida.

Véanse los grabados de la Lección V, página 166.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos abdominales, y, por lo mismo, es uno de los más importantes del

curso. Una prueba de vigor es la firmeza con que se ejecuta el ejercicio. No debe consentirse a los alumnos que se inclinen hacia atrás todo lo que les sea posible.

---

10. ROTACIÓN DE TRONCO

1, hágase girar lateralmente el tronco; 2, efectúese un esfuerzo marcado para que el tronco gire más aún; 3, modifíquese la posición hasta volver a la adoptada en primer lugar; 4, vista al frente. El movimiento ha de comenzar desde los tobillos, manteniendo los pies firmes en su sitio y planos sobre el suelo. La cabeza ha de girar con el tronco, pero no más allá. La rotación ha de hacer que los hombros se aproximen más a una actitud de ángulos rectos con relación a su primera o normal posición. No debe haber inclinación del tronco hacia los lados.

Este ejercicio pone enérgicamente en juego los músculos del abdomen y de la parte inferior de la espalda. Por el movimiento giratorio de la columna vertebral y por la presión sobre las costillas, éstas se dirigen hacia afuera y el ejercicio resulta así útil para la expansión del pecho. El efecto sobre la circulación y digestión es análogo al de la inclinación lateral de tronco.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Rotación de brazos — ¡Uno! 8. Repítase.
5. **Oscilación, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. **Balanceo y paso, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!**
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Reverencia oblicua con la cabeza hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Arriba — encorven — extensión — talones.*
   NOTA. — Manténgase el ritmo igual.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 10.
    Clase — ¡Firme!
    Manos a los hombros — ¡Vamos!
11. Rotación de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
    Manos a las caderas — ¡Vamos!
12. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

---

3. RESPIRACIÓN

En ésta y en las lecciones sucesivas, tanto la inhalación como la exhalación han de efectuarse por las narices. La exhalación debe ser más lenta que cuando se efectúa por la boca.




AL CARGAR CON EL PIE IZQUIERDO, Y EL SIGUIENTE MOVIMIENTO

5. OSCILACIÓN

1, cárguese hacia adelante; 2, sin cambiar la posición de los pies sobre el piso, enderécese la rodilla de delante y encórvese la que quedó atrás (transfiriendo así el peso al pie que está a retaguardia); 3, enderécese la rodilla que quedó atrás y tórnese a la posición de cargar hacia adelante; 4, 5, 6, 7, continúese la oscilación desde una rodilla encorvada a la otra; 8, júntense los talones. Consérvense los hombros rectos al frente y el tronco erguido. Al transferir el peso de un pie al otro han de enderezarse las rodillas alcanzando el cuerpo plena posición recta.

Este ejercicio obra enérgicamente sobre los músculos del muslo y es de mucho efecto para avivar la circulación y la respiración.



6. BALANCEO Y PASO

1, ejecútese el cruzamiento de paso apuntado hacia adelante con el pie derecho, elevándose al mismo tiempo sobre la punta de los pies; 2, júntense los talones en posición. Véase el grabado en la página 124 respecto a cruzar paso apuntado.

Lo estrecho de la base en este ejercicio hace el equilibrio más difícil que en el de elevación sobre la punta de los pies con los talones juntos.

---

9. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, élévense sobre la punta de los pies; 2, dóblense las rodillas, conservando los talones fuera del piso; 3, enderécense las rodillas; 4, bájense los talones. El tronco y la cabeza han de mantenerse erguidos durante todo el ejercicio. Las rodillas deben separarse diagonalmente hacia adelante sobre la punta de los pies cuando éstos se vuelven ligeramente hacia afuera. El encorvamiento de las rodillas ha de ser tan acentuado como pueden hacerlo los alumnos, mientras se conserva la posición recta. Véase el grabado de la Lección III, página 279.

Este ejercicio es admirable tanto para el cultivo de firme y erguido porte del cuerpo, como por el efecto sobre la circulación, efecto procedente del enérgico trabajo exigido a los fuertes músculos del muslo.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* **Extensión de brazos lateralmente y hacia adelante — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Lado — adelante — lado — adelante — etc. — vamos.*
   b. Oscilación, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Afuera — adentro — etc. — vamos.*
5. Balanceo y paso, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
6. Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.
8. Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno! 16.
   NOTA. — Tiempo desigual; esto es, varíense los intervalos entre los avisos.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Rotación de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
11. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
    NOTA. — Las manos han de permanecer sobre los hombros y los codos rectos al costado y ligeramente debajo del nivel del hombro, durante todo este ejercicio. Encójase la barba hacia adentro.

4 *a*. EXTENSIÓN DE BRAZOS LATERALMENTE Y HACIA ADELANTE

1, extiéndanse ambos brazos hacia los lados, palmas abajo; 2, llévense, conservando los codos rígidos, a la posición hacia adelante, palmas adentro; 3, tórnense de nuevo a los lados; 4, 5, 6, 7, continúese alternando las posiciones hacia adelante y a los lados; 8, manos a las caderas. Hay que estar seguros de mantener la cabeza erguida.

Esta sucesión de movimientos es una de las mejores para la expansión del pecho. Para conseguir ese objeto, los brazos han de moverse con plena energía, permaneciendo los codos rectos y la cabeza erguida.

---

4 *c*. COMBINACIÓN DE OSCILACIÓN CON EXTENSIÓN DE BRAZOS LATERALMENTE Y HACIA ADELANTE

1, cárguese hacia adelante para la oscilación y extiéndanse ambos brazos hacia los lados; 2, encórvese la rodilla que quedó atrás y llévense los brazos hacia adelante; 3, tórnese a la primera posición; 4, 5, 6, 7, continúese alternando las dos direcciones; 8, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas. Consérvense la cabeza y el torso perfectamente derechos.

Esta combinación proporciona enérgico trabajo para todo el cuerpo.





7. INCLINACIÓN DE CABEZA HACIA ATRÁS

1, déjese caer la cabeza hacia atrás, completamente suelta; 2, levántese de nuevo, *echando la barba hacia adentro.* Consérvense cerrados los labios.

Éste es uno de los mejores ejercicios para corregir el porte de la cabeza. Esta corrección procede completamente de encoger la barba durante el movimiento hacia arriba, porque obra sobre la parte posterior del cuello, fortaleciendo las vértebras cervicales por la contracción de los músculos que mantienen la cabeza erguida. También estimula la circulación, según se ha consignado con referencia a otros ejercicios de cabeza.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. a. Extensión de brazos lateralmente y hacia adelante — ¡Uno! 16.
   b. Oscilación, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. **Balanceo y paso, con extensión lateral de brazos, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
7. Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno! 16 a 32.
   Nota. — Tiempo desigual.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco hacia adelante y cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.



5. BALANCEO Y PASO, CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, apúntese paso cruzado con el pie derecho y elévense sobre la punta de los pies mientras se extienden ambos brazos hacia los lados, palmas abajo; 2, manos a las caderas y júntense los talones.

---

9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE, CABEZA HACIA ATRÁS

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante y la cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición erguida. La inclinación debe ser desde las caderas, no desde la cintura. Consérvense las rodillas rígidas, los codos bien atrás y los omoplatos juntos, para lanzar el pecho hacia adelante. Véase el grabado, Lección I, página 328. En este ejercicio la clase ha de dar vista al lado de la sala, para evitar choques y confusión entre los alumnos, y éstos, sin aviso especial, deben volver al oir la orden para el ejercicio, y dar vista al frente otra vez después del último movimiento.

Este ejercicio obra enérgicamente sobre los músculos su-

periores de la espalda y sobre los músculos inferiores que enderezan al tronco después de la inclinación. Éste es uno de los mejores ejercicios para la expansión del pecho.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión de brazos lateralmente y hacia adelante — ¡Uno! 16.
   b. Oscilación, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. **Balanceo y paso, con palmeo sobre la cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
   ¡Posición!
7. **Salto sin ganar terreno — ¡Uno!** Seis veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   NOTA. — Hay que tener la seguridad de empujar la cabeza y de echar los codos hacia atrás al efectuar la inclinación de tronco con los brazos en esta posición. Véanse los grabados en la página 313.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación, elévense los brazos directamente hacia arriba a los lados al nivel del hombro; durante la exhalación bájense de nuevo los brazos a posición. La respiración ha de efectuarse por las narices en ambos casos.



5. BALANCEO Y PASO, CON PALMEO SOBRE LA CABEZA

1, apúntese paso cruzado con el pie derecho hacia adelante, elévense sobre la punta de los pies, y chóquense las manos sobre la cabeza; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas.

Este movimiento hacia arriba de los brazos, por elevar el centro de gravedad, aumenta la dificultad de mantener el equilibrio, especialmente sobre base tan estrecha.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Extensión lateral de brazos y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Lado — palmada — lado — palmada — etc. — hombros.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Cruzar paso apuntado hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno! 16.
7. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
   A remar — ¡Vamos!
8. **Remar — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
9. Salto sin ganar terreno — ¡Uno! Ocho veces.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 10.
    Clase — ¡Firme!
    Manos a los hombros — ¡Vamos!
11. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.



2

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS Y PALMEO SOBRE LA CABEZA, DESDE MANOS EN LOS HOMBROS

1, extiéndanse los brazos hacia los lados, palmas arriba; 2, chóquense las manos sobre la cabeza; 3, extiéndanse de nuevo los brazos hacia los lados; 4, continúese alternando el palmeo y la extensión lateral hasta 15; 16, manos a los hombros. En la extensión al lado, sáquese bien el pecho, ténganse los codos rectos y encórvense las muñecas para arquear las manos hacia abajo. Consérvese la cabeza erguida durante todo el ejercicio, sobre todo mientras se palmea. Este último movimiento debe ser vigoroso.



1

La extensión lateral de brazos con las palmas vueltas hacia arriba, es de mucho efecto para la expansión del pecho. Hace girar hacia atrás la articulación del hombro, dilata el pecho hacia arriba y hacia adelante y deprime los omoplatos. El palmeo sobre la

cabeza amplía los mismos efectos y, por la resistencia que les exige, fortalece los músculos de la parte posterior del cuello, que son los que sostienen la cabeza erguida.

---

5. CRUZAR PASO APUNTADO HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, crúcese paso apuntado hacia adelante; 2, sin volver a posición llévese el mismo pie para cruzar paso apuntado hacia atrás; 3, tórnese al cruzamiento de paso apuntado hacia adelante; 4, 5, 6, 7, repítanse; 8, júntense los talones. El cambio de una posición de cruzamiento de paso a otra ha de efectuarse con un movimiento circular desde la cadera, permaneciendo las rodillas rígidas y los hombros rectos al frente.

Este ejercicio exige un esfuerzo muy sostenido de los músculos de la cadera. Así adquieren éstos la flexibilidad y libertad de movimiento para el buen porte y continente en el andar.

---

7. REMAR

A la orden «*A remar — ¡Vamos!*», los alumnos se sentarán dando vista á los costados de la sala, con los pies planos sobre el piso y en el pasillo, los talones juntos, las rodillas dobladas en ángulos rectos, y las manos asiendo el borde de los pupitres a uno y otro lado.



CORRECTA POSICIÓN EN EL PRIMER AVISO DE REMAR

1, échese el cuerpo hacia atrás en posición tan reclinada como los brazos lo permitan, pero con la espalda en línea recta, el pecho arqueado hacia adelante, la cabeza caída atrás en línea con el tronco, y la barba bien encogida; 2, sáquese el cuerpo hacia adelante a posición erguida con un movimiento enérgico de los brazos, permitiendo al mismo tiempo que los codos se separen. Todo el trabajo ha de ser ejecutado por los músculos del brazo, hombro y espalda. Véanse los grabados de la Lección I, página 227.



INCORRECTA POSICIÓN EN EL PRIMER AVISO DE REMAR

Este ejercicio es uno de los mejores que pueden practicarse para la corrección del pecho y de los omoplatos.

Cuando el mueblaje de la escuela no sea a propósito para los alumnos, y permita que eleven los hombros sobre la normal al volver el cuerpo a la posición erguida, los codos pueden permanecer a los lados en vez de dejarlos que se separen. Las clases deben dar vista en opuestas direcciones, alternando por días o por semanas, para evitar así cualquier posibilidad de desarrollo desigual por discrepancia en la altura de los muebles escolares. Las ligeras discrepancias de altura de los pupitres pueden remediarse levantando al pupitre más bajo con un libro o dos. Este movimiento de remar no debe ejecutarse nunca si los pupitres no permiten que los hombros del alumno estén a un nivel.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. **Respiración — ¡Comiencen!** 4 — 4. Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Cruzar paso apuntado, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Adelante — atrás.*
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA Ó AVISOS. — *Afuera —.palmada — afuera — palmada — etc. — vamos.*
5. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
6. **Encorvamiento de rodillas con rotación lateral de brazos — ¡Uno!** 12.
   A remar — ¡Vamos!
7. Remar — ¡Uno! 12.
   Clase — ¡Firme!
8. **Carrera sin ganar terreno, elevación de rodillas — ¡Arranquen!**
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.
    NOTA. — Es lo mismo que la previa inclinación de tronco hacia adelante, excepto en la posición de manos. Véanse los grabados de la Lección III, página 280.
11. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

3. RESPIRACIÓN

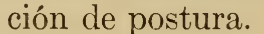
El maestro deberá contar cuatro para la inhalación, mientras los brazos se levantan, y cuatro para la exhalación, mientras se bajan los brazos. El movimiento del brazo ha de ser continuo, no haciendo alto en cada vez de la cuenta. La cuenta asegura un dominio más completo de los movimientos respiratorios.

---

4 *c*. COMBINACIÓN DE CRUZAR PASO, EXTENSIÓN DE BRAZOS Y PALMEO SOBRE LA CABEZA

1, crúcese paso apuntado hacia adelante y extiéndanse ambos brazos a los lados; 2, crúcese paso apuntado hacia atrás y palméese sobre la cabeza; 3, 4, 5, 6, 7, repítanse; 8, júntense los talones y colóquense las manos en los hombros.

Esta combinación requiere enérgico trabajo de los músculos del tronco y de la cadera. El palmeo sobre la cabeza, con el pie hacia atrás, es particularmente útil para la corrección de postura.





---

5. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si la oreja fuera a tocar al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, tórnese a la posición erguida. Los hombros han de conservarse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento.

Como todos los movimientos de cabeza, este ejercicio acelera la circulación cerebral.



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

6. ENCORVAMIENTO DE RODILLAS CON ROTACIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, encórvense las rodillas, alzando los talones del piso, y, al mismo tiempo, elévense los brazos hacia los lados, al nivel del hombro, palmas arriba; consérvese el tronco erguido y la barba bien encogida; 2, tórnese a posición, y bájense los brazos.

Este ejercicio es admirable por su efecto sobre la circulación y, para aumentar ese efecto, el encorvamiento debe ser bastante acentuado.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. Respiración — ¡Comiencen! 4 — 4. Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Cruzar paso apuntado, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Adelante — atrás.*
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   ¡Posición!
5. **Salto con cuarto de vuelta, derecha — ¡Uno!** Seis u ocho veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
6. Remar — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Elevación de brazos — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
10. **Extensión de brazos e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
    Ya o avisos. — *Brazos — inclinen — arriba — inclinen — arriba — etc. — vamos.*

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS SOBRE LOS PUPITRES, CON ELEVACIÓN DE BRAZOS

Consérvense el pecho prominente y la cabeza y los brazos en línea con el tronco. Véanse los grabados de la Lección IX, página 373. Este movimiento, por la vigorosa extensión de brazos hacia arriba, aumenta el esfuerzo exigido a los músculos abdominales.

---

10. EXTENSIÓN DE BRAZOS E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, extiéndanse ambos brazos hacia los lados, palmas abajo; 2, inclínese el tronco al lado, moviendo los brazos con él y conservándolos en línea recta; 3, tórnese a la posición erguida, manteniendo aún los brazos afuera; 4, 5, 6, 7, continúese inclinando e irguiendo el tronco como antes, permaneciendo los brazos extendidos; 8, manos a las caderas. Consérvense las rodillas rígidas. Véase el grabado de la Lección VI, página 288.

Este ejercicio requiere enérgico esfuerzo de los músculos de la cintura.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. Respiración — ¡Comiencen! 4 — 4. Cuatro veces.
4. **Brazos hacia adelante, codos hacia atrás y extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.**
5. Encorvamiento de rodillas con rotación lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   NOTA. — Véanse los grabados en la página 197.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.**
   ¡Posición!
7. **Salto con cuarto de vuelta en serie, derecha — ¡Uno!** Ocho o diez veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
8. Remar — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.**
   YA O AVISOS. — *Rotación — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — frente.*
10. Extensión de brazos e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.





AL COMPLETAR 2

CORRECTA POSICIÓN INCORRECTA POSICIÓN

4. BRAZOS HACIA ADELANTE, CODOS HACIA ATRÁS Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, elévense los brazos hacia adelante, al nivel del hombro, palmas adentro; 2, échense los codos hacia atrás tanto como sea posible, con la parte superior del brazo inclinada hacia abajo y el antebrazo encorvado sobre la parte superior del brazo; 3, vuélvanse las palmas hacia afuera y extiéndanse los brazos a los lados, empujando hacia afuera con las palmas de las manos; 4, bájense los brazos a posición a los lados.

Éste es uno de los mejores ejercicios de la serie para la corrección de postura. Cuídese, durante todo el ejercicio, de conservar la cabeza en buena posición.

6. ROTACIÓN DE CABEZA

1, vuélvase o gírese la cabeza hacia el lado de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, acentúese más aún el giro de cabeza hacia el lado; 3, aflójese hasta tornar a la primera posición; 4, dése vista al frente. Consérvense los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio. Véase el grabado de la Lección V, página 285.

---

9. ROTACIÓN DE TRONCO E INCLINACIÓN HACIA ADELANTE

1, gírese el tronco al lado; 2, sosteniendo el giro, inclínese el tronco hacia adelante, desde las caderas, y échese la cabeza atrás; 3, tórnese a la posición erguida, pero dando vista todavía en dirección oblicua; 4, vuélvase al frente. Consérvense las rodillas rígidas. Véanse los grabados de la Lección VIII, página 294, que difieren sólo en tener las manos colocadas en los hombros.

La combinación de la rotación con la inclinación de tronco aumenta el trabajo de la espalda. También se ejerce una presión considerable sobre los órganos internos, estimulando su acción.

QUINTO AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, carrera, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

Vistas.

3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.

Manos a los hombros — ¡Vamos!

4. **Extensión lateral y elevación de brazos — ¡Uno!** 16.

YA O AVISOS. — *Lado — arriba — lado — arriba — lado — etc. — hombros.*

Manos a las caderas — ¡Vamos!

5. **Cargar hacia adelante y apuntar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

YA O AVISOS. — *Carguen — apunten — carguen — apunten — etc. — vamos.*

6. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

¡Posición!

7. **Carrera sin ganar terreno, elevación de rodillas — ¡Arranquen!**

NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

A remar — ¡Vamos!

8. **Remar — ¡Uno!** 8.

Clase — ¡Firme!

Manos a las caderas — ¡Vamos!

9. **Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
10. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

3. RESPIRACIÓN

Elévense los brazos hacia los lados, al nivel del hombro, durante la inhalación; bájense a posición durante la exhalación.

---

4. EXTENSIÓN LATERAL Y ELEVACIÓN DE BRAZOS DESDE MANOS EN LOS HOMBROS

1, extiéndanse los brazos a los lados al nivel del hombro, con palmas arriba y manos encorvadas hacia el piso; 2, elévense los brazos a posición vertical, palmas hacia adentro; 3, tórnese a la posición horizontal; 4, elévense de nuevo verticalmente los brazos; altérnense los dos movimientos hasta 15; 16, manos a los hombros.

Esta combinación es un admirable correctivo para la posición del pecho y de los omoplatos, si se mantiene la cabeza en buena actitud durante todo el ejercicio. Cuando el brazo se mueve hacia afuera, desde el hombro, debe efectuarse un esfuerzo especial para elevar el pecho.

---

5. CARGAR HACIA ADELANTE Y APUNTAR PASO HACIA ATRÁS

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho, encorvando la rodilla y dejando que todo el peso recaiga sobre ella; la rodilla izquierda ha de permanecer recta y el talón izquierdo sobre el piso; 2, tórnese a la posición erguida por medio de una fuerte impulsión sobre la parte anterior del pie derecho, pero, en vez de juntar los talones, extiéndase el pie derecho hacia atrás, colocándolo en la posición de apuntar paso hacia atrás, ya explicada en lecciones anteriores. No ha de recaer peso sobre el pie cuando está atrás, y la pierna ha de extenderse bien desde la cadera, sin ningún encorva-

miento de rodilla; 3, cárguese hacia adelante de nuevo; continúese alternando los dos movimientos hasta 7; 8, júntense los talones y repítase con el pie izquierdo.

---

6. ROTACIÓN DE CABEZA

1, vuélvase o gírese la cabeza hacia el lado, de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, acentúese más aún el giro de cabeza hacia el lado; 3, aflójese hasta tornar a la primera posición; 4, dése vista al frente. Consérvense los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio. Véase el grabado de la Lección V, página 285.

---

8. REMAR

A la orden «*A remar — ¡Vamos!*» los alumnos se sentarán dando vista a los costados de la sala, con los pies planos sobre el piso y en el pasillo, los talones juntos, las rodillas dobladas en ángulos rectos, y las manos asiendo el borde de los pupitres a uno y otro lado.

1, échese el cuerpo hacia atrás en posición tan reclinada como los brazos lo permitan, pero con la espalda en línea recta, el pecho arqueado hacia adelante, la cabeza caída atrás en línea con el tronco y la barba bien encogida; 2, sáquese el cuerpo hacia adelante a posición erguida con un movimiento enérgico de los brazos, permitiendo al mismo tiempo que los codos se separen. Todo el trabajo ha de ser ejecutado por los músculos del brazo, hombro y espalda. Véanse los grabados y explicación completa en la Lección I, página 227, y en la Lección VII, páginas 193 y 194.

9. ROTACIÓN DE TRONCO E INCLINACIÓN HACIA ADELANTE

1, gírese el tronco al lado; 2, sosteniendo el giro, inclínese el tronco hacia adelante desde las caderas y échese la cabeza atrás; 3, tórnese a la posición erguida, pero dando vista todavía en dirección oblicua; 4, vuélvase al frente. Consérvense las rodillas rígidas. Véanse los grabados de la Lección VIII, página 294, que difieren sólo en tener las manos colocadas en los hombros.

---

10. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco desde la cintura directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el suelo y las rodillas rígidas. La cabeza ha de permanecer suelta en línea recta con el eje del tronco. Véase la Lección I, página 177.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral y elevación de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante y apuntar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a las caderas.
   YA O AVISOS. — *Carguen — paso — carguen — paso — etc. — vamos.*
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Afuera — arriba — afuera — arriba — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
6. **Salto hacia atrás — ¡Uno!** Seis veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
7. **Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   NOTA. — Véase la Lección IV, páginas 236 y 237.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco y extensión lateral de brazos, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
   YA O AVISOS. — *Inclinación — brazos — hombros — arriba.*

---

3. RESPIRACIÓN

Levántense sobre la punta de los pies mientras los brazos se elevan durante la inhalación; bájense los talones y los brazos durante la exhalación.



CORRECTA POSICIÓN AL COMPLETAR 1
(PIE IZQUIERDO)
(*Véase la página enfrente para 2.*)

4c. COMBINACIÓN DE CARGAR HACIA ADELANTE Y APUNTAR PASO ATRÁS, CON EXTENSIÓN LATERAL Y ELEVACIÓN DE BRAZOS

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho y extiéndanse ambos brazos hacia los lados; 2, apúntese paso hacia atrás con el pie derecho y elévense verticalmente ambos brazos; continúese alternando los dos movimientos hasta 7; 8, tórnense pies y manos a posición. Las manos han de colocarse en los hombros, sin necesidad de orden especial, cuando se oiga la orden *¡Combinación!*

Este ejercicio ha de ejecutarse con una carga vigorosa y un enérgico tirón del pecho. Si se ejecuta así es uno de los mejores ejercicios tanto para postura como para la circulación.

---

5. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ATRÁS

1, gírese la cabeza oblicuamente hacia la derecha; 2, inclínese la cabeza oblicuamente hacia atrás en mitad del camino entre la columna vertebral y el hombro izquierdo; 3, elévese la cabeza, encogiendo la barba como en la inclinación directa hacia atrás; 4, 5, 6, 7, repítanse la inclinación hacia atrás y la extensión hacia arriba; 8, gírese la cabeza hasta la posición normal. Véanse los grabados de la Lección V, página 312.





AL COMPLETAR 2 (PIE IZQUIERDO)

CORRECTA POSICIÓN INCORRECTA POSICIÓN

(*Véase No. 4 c en la página 208.*)

Este ejercicio es de mucho efecto para contrarrestar aquel porte hacia adelante de la cabeza tan característico del estudiante.

---

9. INCLINACIÓN DE TRONCO Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, inclínese el tronco hacia un lado; 2, extiéndanse los brazos directamente a los lados; 3, tórnense las manos a los hombros; 4, enderécese el tronco; 5, inclínese el tronco de nuevo; 6, extiéndanse los brazos; 7, manos a los hombros; 8, enderécese el tronco.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. **Elevación de brazos hacia adelante hasta los hombros, codos y brazos hacia los lados — ¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Adelante — atrás — extensión — abajo.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Elevación de rodillas, desde la punta de los pies, derecha — ¡Uno!** 8. Repítase.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Salto hacia atrás — ¡Uno! Seis u ocho veces.
8. Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco y extensión lateral de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.

4. ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE HASTA LOS HOMBROS, CODOS Y BRAZOS HACIA LOS LADOS

1, balancéense los brazos hacia adelante en plena extensión, dóblense los codos y colóquense las manos en los hombros con los codos al nivel del hombro; 2, empújense los codos así doblados hacia los lados lo más posible sin lanzar la cabeza hacia adelante; 3, volviendo las palmas hacia afuera, extiéndanse los brazos a los lados al nivel del hombro, con una fuerte impulsión o extensión hacia afuera; 4, bájense las manos a los lados.

Este ejercicio es de efecto particular sobre los omoplatos y el pecho.

---

5. ELEVACIÓN DE RODILLAS HACIA ADELANTE, DESDE LA PUNTA DE LOS PIES

1, elévense sobre la punta de los pies, álcese la rodilla derecha hacia adelante al nivel de la cadera, y bájese el pie a posición, permaneciendo aún sobre la punta de los pies; 2, álcese la rodilla izquierda y bájese a posición; continúese alternando los movimientos de las rodillas hasta 8; cuando el pie vuelve a posición en la octava vez contada, bájense los talones. A los alumnos que no puedan mantener el equilibrio con las manos en las caderas, se les debe permitir que apoyen las manos en los pupitres como ligero auxilio.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. Elevación de brazos hacia adelante hasta los hombros, codos y brazos hacia los lados — ¡Uno! 16.

   YA O AVISOS. — *Adelante — atrás — extensión — abajo.*

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Elevación de rodillas, desde la punta de los pies, derecha — ¡Uno! 8. Repítase.
6. **Rotación de cabeza y reverencia, derecha — ¡Uno!** 8—8.
   ¡Posición!
7. **Salto hacia adelante y hacia atrás en serie, adelante — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   NOTA. — Véanse los grabados de la Lección VIII, página 294.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Genuflexión e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.

   YA O AVISOS. — *Genuflexión — inclinación derecha (o izquierda) — arriba — inclinación — arriba — etc. — elevación.*

6. ROTACIÓN DE CABEZA Y REVERENCIA



1, gírese la cabeza al lado de modo que la cara mire sobre los hombros; 2, bájese la barba, con un movimiento de reverencia, todo lo más cerca posible al hombro; 3, elévese la barba; 4, vuélvase la cara al frente. Los hombros no han de moverse. Consérvense los labios cerrados.

Este ejercicio obra sobre todos los músculos del cuello, y acelera la circulación.

---

9. GENUFLEXIÓN E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO



1, muévase el pie derecho hacia atrás, encórvense las rodillas y hágase una genuflexión con la rodilla derecha; el peso debe cargar sobre la rodilla izquierda mientras el cuerpo desciende; 2, en la posición de genuflexión, inclínese el tronco al lado izquierdo; 3, enderécese el tronco; continúese inclinando y enderezando el tronco hasta 7; 8, firmes, levantándose y cargando el peso sobre la rodilla izquierda. Al repetir este ejercicio por el otro lado, muévase el pie izquierdo hacia atrás, hágase la genuflexión con la rodilla izquierda e inclínese el tronco al lado derecho; el tronco se inclina siempre al lado de la rodilla avanzada.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. Elevación de brazos hacia adelante hasta los hombros, codos y brazos hacia los lados — ¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Adelante — atrás — extensión — abajo.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Elevación de rodillas desde la punta de los pies, derecha — ¡Uno! 8. Repítase.
6. Rotación de cabeza y reverencia, derecha — ¡Uno! 8—8.
7. **Elevación de rodillas hacia adelante — ¡Uno!** 8.
8. **Salto de lado, derecha — ¡Uno!** Seis veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. **Inclinación lateral de tronco, tocando el piso y extensión de brazo hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 16.
    YA O AVISOS. — *Derecha — extensión — izquierda — extensión.*

---

7. ELEVACIÓN DE RODILLAS HACIA ADELANTE

1, colóquense las manos sobre los pupitres como para elevar los pies hacia atrás, y levántense las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera; la parte inferior de las piernas ha de estar en ángulos rectos con las rodillas, con las puntas de los pies extendidas hacia abajo; cuídese de arquear bien el pecho y de evitar el alzamiento de los hombros; 2, vuélvase a posición de firme con las manos a los lados, tocando en tierra ligeramente con la punta de los pies.

Este ejercicio pone en acción enérgica a los músculos abdominales elevadores de las piernas, así como a los de la parte superior del cuerpo que sostienen el peso.

10. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO, TOCANDO EL PISO, Y EXTENSIÓN DE BRAZO HACIA ARRIBA

1, inclínese el tronco hacia el lado a la derecha y tóquese el suelo con la mano derecha, dejando que las rodillas se encorven para que permitan ejecutar ese movimiento; 2, le-



1



2

vántense a posición erguida y extiéndase el brazo derecho hacia arriba; 3, inclínese el tronco al lado izquierdo y tóquese el suelo con la mano izquierda, volviendo la derecha a la cadera; 4, levántense y extiéndase el brazo izquierdo hacia arriba; 5 a 8, repítanse desde 1. Tórnese la mano a la cadera después de la extensión en la última vez de la cuenta.

Este ejercicio es uno de los de mayor efecto para estimular

la circulación por todo el cuerpo, porque pone en acción a los más amplios grupos musculares tanto del tronco como del muslo. Hay que esforzarse a fin de que el movimiento de elevación del brazo tire fuertemente del pecho, para enderezar el cuerpo después de la inclinación.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
   NOTA. — Extiéndanse ambos brazos hacia adelante y al nivel del hombro, palmas vueltas adentro.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. a. **Palmeo sobre la cabeza y hacia abajo — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
   b. **Oscilación, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   NOTA. — Véase la Lección III, página 182.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. Rotación de cabeza y reverencia, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. **Cabriolar — ¡Uno!** Seis veces.
7. **Salto con media vuelta, derecha — ¡Uno!** Seis u ocho veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación lateral de tronco, tocando el piso y extensión de brazo hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Derecha — extensión — izquierda — extensión.*

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación, extiéndanse los brazos a los lados al nivel del hombro, volviendo las palmas hacia abajo; durante la exhalación, tórnense a posición hacia adelante, palmas adentro.

Este movimiento de los brazos eleva y ensancha el pecho.

---

4 *a*. PALMEO SOBRE LA CABEZA Y HACIA ABAJO

1, levántense los brazos hacia los lados, y chóquense las manos sobre la cabeza; hay que conservar la cabeza bien erguida y las caderas hacia atrás; 2, bájense los brazos, y, en plena extensión hacia abajo, chóquense las manos enfrente; 3, chóquense de nuevo las manos sobre la cabeza; continúese alternando los movimientos hasta 15; 16, posición.

---

4 *c*. COMBINACIÓN DE OSCILACIÓN CON PALMEO SOBRE LA CABEZA Y RODILLA

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho, erguido el tronco, y chóquense las manos en plena extensión del brazo sobre la cabeza; 2, transfiérase el peso a la rodilla que quedó atrás, y manteniendo recta la del frente e inclinado ligeramente el tronco hacia adelante, chóquense las manos sobre la rodilla delantera; 3, transfiérase de nuevo el peso al pie delantero y chóquense las manos sobre la cabeza; continúense alternando estos movimientos hasta 7; 8, posición. Ambos pies han de permanecer planos sobre el piso durante el ejercicio. El paso debe ser muy largo, con objeto de que permita un completo encorvamiento de la rodilla. El peso, en las posiciones finales, debe cargarse enteramente en la

pierna de la rodilla encorvada y no en la otra de rodilla recta. Los ojos deben seguir a las manos.





AL COMPLETAR 1



AL COMPLETAR 2

Este ejercicio es excelente para estimular la circulación, y para corregir la postura.

---

6. CABRIOLAR

1, dése vista a los lados de la sala y colóquense las manos en los pupitres a uno y otro lado; levántense sobre la punta de los pies y encórvense las rodillas conservando la espalda recta y erguida; 2, hágase una cabriola sobre el asiento, tocando en tierra sobre la punta de los pies, con las rodillas encorvadas; suéltese el asidero y vuélvanse los brazos a posición cuando se toque en tierra; 3, enderécense las rodillas

y bájense los talones; 4, dése vista alrededor y colóquense de nuevo las manos; 5, hágase una cabriola; 6, enderécense las rodillas y bájense los talones. Véanse los grabados de la Lección VII, página 291.

Como todos los ejercicios de salto, éste sirve para mejorar el porte y para dar vigor y elasticidad al modo de andar. Produce efecto estimulante sobre la circulación por el enérgico trabajo que realizan los amplios grupos musculares, especialmente los del muslo.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y cabriola.

   NOTA. — Durante la marcha cabriólese sobre el último asiento de cada fila de pupitres.

   Vistas.

   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.

   ¡Posición!
4. *a.* Palmeo sobre la cabeza y hacia abajo — ¡Uno! 16.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

   b. Oscilación, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   NOTA. — Véanse los grabados en la página 312.
6. Elevación de rodillas hacia adelante — ¡Uno! 8.
7. **Salto hacia adelante y hacia atrás en serie, adelante — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Manos a la nuca — ¡Vamos!
8. Genuflexión e inclinación lateral de tronco, derecha, — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.

   NOTA. — Consérvense los codos bien al lado, el pecho alto, y la barba encogida durante este ejercicio.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y cabriola.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
4. a. Palmeo sobre la cabeza y hacia abajo — ¡Uno! 16.
   b. ¡Oscilación! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. Cabriolar — ¡Uno! Seis u ocho veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Elevación de pies hacia atrás, rodillas hacia adelante, y retorno — ¡Uno! 8.
   Ya o avisos. — *Atrás — adelante — atrás — firme.*
8. Salto en serie — ¡Uno! Ocho o diez veces.
   Nota. — Varíense las direcciones, adelante, atrás, lateralmente, y con cuarto de vuelta.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Nota. — Véase la Lección VI, página 288.
10. Genuflexión e inclinación lateral de tronco, con brazos hacia arriba, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.

7. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS, RODILLAS HACIA ADELANTE Y RETORNO

1, colóquense las manos sobre los pupitres, y elévense los pies hacia atrás como en las lecciones anteriores; 2, levántense las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera; 3, tórnese a la posición de pies hacia atrás; 4, posición de firmes; los pies permanecen lejos del suelo desde 1 a 4; cuídese de que en este ejercicio sostenido se conserven los hombros bien rectos y el pecho bien arqueado.

---

10. GENUFLEXIÓN E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON BRAZOS HACIA ARRIBA

1, hágase una genuflexión y extiéndanse ambos brazos hacia arriba, palmas vueltas adentro; 2, inclínese el tronco al lado de la rodilla delantera; 3, enderécese el tronco; 4, 5, 6, 7, continúense la inclinación y el enderezamiento del tronco; 8, manos a los hombros y elevación a posición.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Rotación de brazos — ¡Uno!** 16.
   NOTA. — Véase la Lección I, página 176.
5. **Genuflexión, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   NOTA. — Véase la Lección V, página 166.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Brinco de lado — ¡Arranquen!**
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
10. Genuflexión e inclinación lateral de tronco, con brazos hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
    YA O AVISOS. — *Genuflexión — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — elevación.*
    NOTA. — No ha de volverse a posición de firme hasta la décimosexta vez de la cuenta.

---

5. GENUFLEXIÓN

1, muévase el pie derecho hacia atrás y hágase genuflexión sobre la rodilla derecha, o sea sobre la que queda a retaguardia; 2, elévense a posición de firme, y júntense los talones;

3, hágase de nuevo genuflexión como antes; 4, 5, 6, 7, repítase; 8, júntense los talones. El peso, en el descenso y en la elevación del cuerpo, debe cargar sobre la pierna de delante, y el pie que se deja a retaguardia ha de servir sólo como apoyo. Consérvense el tronco y la cabeza erguidos.

Éste es uno de los ejercicios más enérgicos para aumentar la circulación, porque pone en vigorosa acción a los amplios músculos del muslo y de la pierna.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. Rotación de brazos — ¡Uno! 16.
5. Genuflexión, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. Rotación de cabeza y reverencia, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
7. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   NOTA. — Véase la Lección V, página 313.
   Clase — ¡Firme!
8. **Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás y rodillas hacia arriba, diez veces cada uno — ¡Arranquen!**
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
10. Inclinación lateral de tronco, tocando el piso y extensión de brazo hacia arriba, derecha —¡Uno! 16.
   YA O AVISOS. — *Derecha — extensión — izquierda — extensión.*
   NOTA. — Véanse los grabados en la página 215.

SEXTO AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN . I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

   Nota. — Además de la marcha dése, en ésta y en las sucesivas lecciones, una serie de ejercicios de repaso sobre los varios puntos de táctica.

3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.

   ¡Posición!

4. **Elevación lateral de brazos — ¡Uno!** 16.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

5. **Cargar lateralmente, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. **Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.

   A remar — ¡Vamos!

7. **Remar — ¡Uno!** 8.

   Clase — ¡Firme!

   Manos a las caderas — ¡Vamos!

8. *a.* **Inclinación de tronco alternando con apuntar paso lateral, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

   b. **Combinación de ambos movimientos, derecha — ¡Uno!** 16.

   Ya o avisos. — *Derecha — vamos — izquierda — vamos.*

   Nota. — Altérnense las direcciones.

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación por las narices y exhálese por la boca. Repítase tres veces. Véase la Nota de Referencia 9.

---

4. ELEVACIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, manteniendo las palmas hacia adentro, elévense los brazos con una vuelta rápida hasta la posición vertical; 2, tórnense del mismo modo a los lados. Consérvense los codos perfectamente rectos y la cabeza erguida.

Este ejercicio obra enérgicamente sobre el pecho y los hombros, ensanchando y aumentando la extensión del primero. Es uno de los mejores ejercicios para pecho, omoplatos y espalda.

---

5. CARGAR LATERALMENTE

1, cárguese directamente al lado derecho, haciendo que todo el peso recaiga sobre la rodilla derecha que ha de estar encorvada, la pierna izquierda se mantendrá recta, y el pie izquierdo ha de descansar por completo sobre el piso; no debe haber rotación ni inclinación alguna del tronco; 2, júntense los talones. Véanse los grabados de la Lección X, página 298.

Antes de ejecutar este movimiento las clases deben dar vista a uno de los costados de la sala, así como para cargar a lo largo de los pasillos; esta vista ha de darse sin ninguna orden especial, siendo un movimiento sobrentendido al oir la orden preparatoria.

Este ejercicio, como todos los movimientos de cargar, estimulará efectivamente la circulación si el paso es de suficiente longitud para permitir un acentuado encorvamiento de la rodilla.





6. INCLINACIÓN DE CABEZA HACIA ATRÁS

1, déjese caer la cabeza hacia atrás completamente suelta; 2, levántese de nuevo, *echando la barba hacia adentro.* Manténganse los labios cerrados.

Éste es uno de los mejores ejercicios para corrección del porte de la cabeza.

7. REMAR

A la orden «*A remar — ¡Vamos!*» los alumnos se sentarán dando vista a los costados de la sala, con los pies planos sobre el piso y en el pasillo, los talones juntos, las rodillas dobladas en ángulos rectos, y las manos asiendo el borde de los pupitres a uno y otro lado.

1, échese el cuerpo hacia atrás en posición tan reclinada como los brazos lo permitan, pero con la espalda en línea recta, el pecho arqueado hacia adelante, la cabeza caída atrás en línea con el tronco, y la barba bien encogida; 2, sáquese el cuerpo hacia adelante a posición erguida, con un movimiento enérgico de los brazos, permitiendo al mismo tiempo que los codos se separen. Todo el trabajo ha de ser ejecutado por los mús-



POSICIÓN CORRECTA EN EL SEGUNDO MOVIMIENTO DE REMAR



POSICIÓN INCORRECTA EN EL SEGUNDO MOVIMIENTO DE REMAR

culos del brazo, hombro y espalda. Véanse los grabados de la Lección VII, páginas 193 y 194.

Este ejercicio es uno de los mejores para corregir la posición del pecho y de los omoplatos.

---

8 *a*. INCLINACIÓN DE TRONCO ALTERNANDO CON APUNTAR PASO LATERAL

1, inclínese el tronco al lado derecho; 2, enderécese el tronco; 3, apúntese paso hacia un lado con el pie derecho; 4, júntense los talones; 5 a 8, repítase desde 1.

---

8 *b*. COMBINACIÓN DE INCLINACIÓN DE TRONCO Y APUNTAR PASO LATERAL

1, inclínese el tronco al lado derecho, y al mismo tiempo apúntese paso hacia ese lado con el pie derecho; cuídese de no cargar peso alguno sobre el pie que se mueve; 2, júntense los talones y enderécese el tronco. Véase el grabado de la Lección VIII, página 250, que muestra el mismo ejercicio adicionado con un movimiento de brazo.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia respecto a carrera.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.

   ¡Posición!
4. Elevación lateral de brazos — ¡Uno! 16.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. *a.* Cargar lateralmente, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   b. Cargar lateralmente, con elevación de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.

   A remar — ¡Vamos!
7. Remar — ¡Uno! 10.

   Clase — ¡Firme!

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. *a.* Inclinación de tronco alternando con apuntar paso lateral, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   b. ¡Ambos juntos! 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante y cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.



5 b. CARGAR LATERALMENTE CON BRAZOS HACIA ARRIBA

1, cárguese al lado derecho y extiéndanse ambos brazos verticalmente hacia arriba, palmas adentro; 2, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas.

---

9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE, CABEZA HACIA ATRÁS

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante y la cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición erguida. La inclinación debe ser desde las caderas, no desde la cintura. Consérvense las rodillas rígidas y los codos bien atrás para lanzar el pecho hacia adelante. Hágase la distinción entre inclinar la cabeza hacia atrás y correr la barba hacia adelante. Véase el grabado de la Lección I, página 328. Para evitar choques entre los alumnos, éstos deben dar vista al lado de la sala, sin aviso especial, al oir la orden para la inclinación de tronco, y deben dar vista al frente después de ejecutar el último movimiento.

Este ejercicio obra enérgicamente sobre los músculos de la espalda, particularmente sobre los del cuello, y sobre los

que enderezan al torso después de la inclinación. Éste es uno de los mejores ejercicios para la expansión del pecho y para corregir la posición de la columna vertebral y de los hombros.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Elevación lateral de brazos — ¡Uno! 8.
   b. **Cargar hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   NOTA. — Para este ejercicio, colóquense las manos en las caderas sin orden especial.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
6. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno!** Seis veces.
   A remar — ¡Vamos!
7. Remar — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación lateral de tronco con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno!** 8.

---

3. RESPIRACIÓN

En ésta y en las lecciones sucesivas tanto la inhalación como la exhalación han de efectuarse por las narices. La exhalación debe ser más lenta que cuando se efectúa por la boca.



AL COMPLETAR 1 (PIE DERECHO)

4 *b*. CARGAR HACIA ATRÁS

1, dése un paso hacia atrás, encorvando al mismo tiempo la rodilla que queda a retaguardia y dejando que recaiga todo el peso sobre ella; la rodilla delantera ha de estar recta, y han de conservarse ambos pies planos sobre el piso y el tronco erguido; 2, júntense los talones.

Este ejercicio pone en actividad principalmente a los músculos del muslo y de las pantorrillas.

---

4 *c*. COMBINACIÓN DE CARGAR HACIA ATRÁS Y ELEVACIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, cárguese hacia atrás y elévense ambos brazos hacia los lados; 2, júntense los talones y bájense los brazos. Ésta es una combinación muy difícil. Debe practicarse lentamente al principio, cuidando siempre de que los brazos se extiendan en toda su longitud, tanto en el movimiento de elevación como en el de descenso, y de que la cabeza y el tronco estén erguidos.



AL COMPLETAR 1 (PIE IZQUIERDO)

6. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, dóblense las rodillas, conservando los talones fuera del piso; 3, enderécense las rodillas; 4, bájense los talones. El tronco y la cabeza han de mantenerse erguidos durante todo el ejercicio. Las rodillas deben separarse diagonalmente hacia adelante sobre la punta de los pies y el encorvamiento de las rodillas ha de ser tan acentuado como puedan hacerlo los alumnos mientras se conserva la posición recta.

Este ejercicio es admirable tanto para el cultivo de firme y erguido porte del cuerpo, como por el efecto en la circulación, efecto procedente del enérgico trabajo exigido a los fuertes músculos del muslo.

---

8. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON ELEVACIÓN DEL BRAZO OPUESTO



1, inclínese el tronco al lado derecho y, al mismo tiempo, extiéndase el brazo izquierdo hacia arriba en toda su longitud, en la dirección de la cabeza; 2, enderécese el tronco y vuélvase la mano a la cadera. Al inclinarse al lado izquierdo elévese el brazo derecho.

Esta combinación del ejercicio de brazo con el de tronco aumenta el trabajo de los músculos de la cintura. Además, esta combinación de movimientos aumenta la expansión del pecho en el lado convexo.

Por esta última razón el brazo ha de elevarse siempre en el lado convexo, esto es, en el opuesto a aquél hacia el cual se inclina el tronco.

---

9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE CON MANOS EN LOS HOMBROS

Ha de tenerse especial cuidado en este ejercicio para conservar la barba encogida, así como para elevar el pecho. Manténganse los codos bien separados y no se consienta que el peso de los brazos arrastre a los hombros hacia adelante.

Esta posición de los brazos con el tronco inclinado es singularmente buena por su efecto correctivo sobre la parte superior de la columna vertebral y sobre los omoplatos. Sirve también para acentuar el esfuerzo de los músculos que elevan al tronco a posición erguida.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Elevación lateral de brazos — ¡Uno! 8.
   b. Cargar hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas, con elevación de brazos lateralmente y hacia arriba** — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Rotación de cabeza, derecha** — ¡Uno! 16 — 16.
7. **Elevación de pies hacia atrás** — ¡Uno! 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco y apuntar paso lateralmente, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.

---

5. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS CON ELEVACIÓN DE BRAZOS LATERALMENTE Y HACIA ARRIBA

1, elévense sobre la punta de los pies y álcense los brazos hacia los lados al nivel del hombro, palmas abajo; 2, encórvense las rodillas y extiéndanse los brazos verticalmente hacia arriba, palmas vueltas adentro; 3, enderécense las rodillas y bájense de nuevo los brazos a los lados al nivel del hombro, con las palmas hacia abajo; 4, júntense los talones y bájense los brazos a posición.

Si la cabeza y el tronco se conservan durante todo el ejercicio en posición erguida, este ejercicio es uno de los de más efecto para el cultivo de buen porte y para mejorar la

posición del pecho y de los omoplatos. También ejerce acción muy estimulante sobre la circulación por el enérgico trabajo que realizan los músculos de los muslos.

---

6. ROTACIÓN DE CABEZA

1, vuélvase o gírese la cabeza hacia el lado, de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, acentúese más aún el giro de cabeza hacia el lado; 3, aflójese mirando todavía al lado; 4, dése vista al frente. Consérvense los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio.

---

7. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS

1, desde los pasillos, colóquense las manos sobre el borde de los pupitres a cada lado y elévense los pies hacia atrás



CORRECTA POSICIÓN

con las rodillas juntas, los tobillos extendidos hacia atrás y los muslos verticales; 2, tórnese a posición tocando en tierra ligeramente sobre la punta de los pies. El cuerpo se debe sostener firmemente, no permitiéndosele balanceo hacia atrás ni hacia adelante. Las piernas, cuando se levanten, han de formar ángulos rectos con los muslos. Es punto esencial el



INCORRECTA POSICIÓN

de cuidar de que los hombros no resulten impulsados hacia arriba cuando el peso del cuerpo queda suspendido de los brazos. A fin de evitar esto, los alumnos han de efectuar un esfuerzo especial para lanzar el pecho hacia adelante y encoger la barba mientras los pies están elevados del suelo. Si tal posición fuese demasiado difícil para algunos alumnos, no debe exigírseles que repitan el ejercicio tantas veces como el resto de la clase. En ciertos casos puede ser pru-

dente volver al ejercicio de remar hasta que los brazos adquieran más vigor. Los pupitres sobre los cuales se colocan las manos, deben ser de igual altura. Si hubiera alguna discrepancia cabe remediarla poniendo uno o dos libros sobre los pupitres más bajos. Las manos han de colocarse con los dedos apuntando ligeramente hacia afuera.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. **Elevación de brazos hacia adelante y hacia los lados, alternativamente — ¡Uno!** 16.
   Ya o avisos. — *Adelante — abajo — lado — abajo.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Cargar hacia adelante y hacia atrás, alternativamente, derecha — ¡Uno!** 16. Repítase.
   Ya o avisos. — *Carguen — vamos — atrás — vamos.*
6. Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas con elevación de brazos lateralmente y hacia arriba — ¡Uno! 16.
7. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
8. Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno! 8.
9. **Salto sin ganar terreno — ¡Uno!** Cuatro veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
    Manos a las caderas — ¡Vamos!
11. **Rotación de tronco, inclinación hasta el suelo y extensión de cuerpo y manos hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 16.
    Ya o avisos. — *Rotación — arriba — extensión — vamos.*

3. RESPIRACIÓN

1, durante la inhalación, elévense los brazos hacia los lados al nivel del hombro; durante la exhalación, bájense de nuevo los brazos a posición. La respiración ha de efectuarse por las narices en ambos casos.

Esta acción de brazo ensancha el pecho y cultiva así una respiración profunda.

---

4. ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y HACIA LOS LADOS, ALTERNATIVAMENTE

1, elévense ambos brazos hacia adelante, con fuerza, a posición vertical; 2, bájense adelante a posición; 3, elévense hacia los lados a posición vertical, siempre con palmas afuera; 4, bájense lateralmente a posición a los costados. Extiéndanse con fuerza los brazos al moverlos, y consérvese la cabeza erguida.

Esta sucesión de movimientos es admirable para el pecho. Además obra enérgicamente sobre los omoplatos y la espalda.

---

5. CARGAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNATIVAMENTE

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho; 2, júntense los talones; 3, cárguese hacia atrás con el mismo pie; 4, júntense los talones. Consérvense los hombros rectos al frente.

Éste es un buen ejercicio para pantorrilla, muslo y cadera, y para cultivar el porte erguido de la parte superior del cuerpo. Produce enérgico efecto sobre la circulación.


1


3

11. ROTACIÓN DE TRONCO, INCLINACIÓN HASTA EL SUELO Y EXTENSIÓN DE CUERPO Y MANOS HACIA ARRIBA

1, gírese el tronco a la derecha y dóblense las rodillas lo bastante para permitir que las puntas de los dedos toquen al piso sobre el lado derecho, arqueando la espalda en caso necesario; 2, enderécese el tronco y colóquense las manos en las caderas; 3, extiéndanse ambos brazos hacia arriba, echando la cabeza atrás y mirando hacia arriba en la dirección de las manos; 4, dése vista al frente, manos a las caderas. Altérnense los lados para la inclinación. Dése vista al frente en el último movimiento.

Este ejercicio es de mucho efecto para la circulación y para avivar la perezosa acción del hígado.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. a. Elevación de brazos hacia adelante y hacia los lados, alternativamente — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
   b. Cargar hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Adelante — vamos — atrás — vamos.*
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Adelante — vamos — atrás — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. **Cabriolar — ¡Uno!** Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Elevación de rodilla hacia adelante, alternativamente en vivo tiempo, derecha — ¡Uno!** 16.
   Brazos doblados al nivel de los hombros, palmas hacia abajo — ¡Vamos! Véase página 43.
8. **Inclinación de tronco hacia adelante y extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 8. Repítase.
   YA O AVISOS. — *Adelante — extensión — encorvamiento — extensión — encorvamiento — etc. — arriba.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Rotación de tronco, inclinación hasta el suelo y extensión hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.

4 *c*. COMBINACIÓN DE CARGAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, Y ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y HACIA LOS LADOS

1, cárguese hacia adelante y elévense hacia adelante ambos brazos; 2, júntense los talones y bájense los brazos; 3, cárguese hacia atrás y elévense los brazos hacia los lados; 4, júntense los talones y bájense los brazos.

Si este ejercicio se hace manteniendo rectos los codos y la cabeza, es una de las mejores combinaciones posibles para la corrección general de postura. Véase No. 4, página 239.

---

6. CABRIOLAR

1, dése vista a los lados de la sala y colóquense las manos en los pupitres a uno y otro lado; levántense sobre la punta de los pies y encórvense las rodillas conservando la espalda recta; 2, hágase una cabriola sobre el asiento, tocando en tierra sobre la punta de los pies, con las rodillas encorvadas; suéltese el asidero y vuélvanse los brazos a posición cuando se toque en tierra; 3, enderécense las rodillas y bájense los talones; 4, dése vista alrededor y colóquense de nuevo las manos; 5, hágase una cabriola; 6, enderécense las rodillas y bájense los talones. Véanse los grabados de la Lección VII, página 291.

Como todos los ejercicios de salto, éste sirve para mejorar el porte y para dar vigor y elasticidad al modo de andar. Produce efecto estimulante sobre la circulación por el enérgico trabajo que realizan los amplios grupos musculares, especialmente los del muslo.

7. ELEVACIÓN DE RODILLA HACIA ADELANTE, ALTERNATIVAMENTE, EN VIVO TIEMPO

1, elévese la rodilla derecha hacia adelante al nivel de la cadera, con la parte inferior de la pierna en ángulos rectos con el muslo y la punta del pie deprimida; bájese el pie a posición en el mismo aviso. Las rodillas han de alternarse.

Este ejercicio produce enérgico efecto en la circulación, y debe ejecutarse rápidamente para asegurar ese resultado. Consérvese una postura erguida durante todo el ejercicio.

---

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, encórvese el tronco hacia adelante con la cabeza hacia atrás; 2, manteniendo el tronco en la postura inclinada, extiéndanse los brazos a los lados; 3, dóblense los brazos de nuevo; continúense doblando y enderezando los brazos hasta 7; 8, enderécese el tronco. Véase el grabado de la Lección III, página 333.

Este ejercicio es de especial efecto para el enderezamiento de los omoplatos y para fortalecer a los músculos de la espalda que sostienen a la parte superior del cuerpo.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. **Respiración — ¡Comiencen!** 4 — 4. Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Elevación de brazos hacia adelante y hacia los lados, alternativamente — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
   b. ¡Cargar! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
5. **Elevación y extensión de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Elevación — extensión — encorvamiento — extensión — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
7. Cabriolar — ¡Uno! Seis u ocho veces.
   Clase — ¡Firme!
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Brazos doblados al nivel de los hombros, palmas hacia abajo — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante y extensión lateral de brazos — ¡Uno! 8. Repítase.

3. RESPIRACIÓN

El maestro deberá contar cuatro para la inhalación mientras los brazos se levantan, y cuatro para la exhalación cuando los brazos se bajan. El movimiento del brazo debe ser continuo, no deteniéndose en cada vez.

La cuenta facilita el dominio más seguro de los movimientos respiratorios.

---

5. ELEVACIÓN Y EXTENSIÓN DE RODILLA HACIA ADELANTE

1, levántese la rodilla hacia adelante hasta que el muslo esté en ángulo recto con el tronco, y la parte inferior de la pierna en ángulo recto con el muslo; 2, extiéndase la pierna hacia adelante hasta que esté recta; la altura de la pierna variará según la altura de los diferentes alumnos, y en muchos casos no llegará al plano horizontal; 3, encórvese de nuevo la rodilla; 4, extiéndase la pierna; continúese hasta 7; 8, júntense los talones. La punta del pie debe estar extendida durante todo el ejercicio. Consérvense el tronco erguido y los hombros rectos al frente. En clases grandes los alumnos, para ejecutar estos movimientos, deben dar vista hacia el lado de la sala u oblicuamente hacia un rincón.

Este ejercicio produce enérgico efecto sobre los músculos del muslo y de la pierna, además de poner en acción a los músculos abdominales y de servir como un admirable movimiento de balanza.

6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aun cuando la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, tórnese a posición erguida. Los hombros han de conservarse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento. Véase el grabado de la Lección VIII, página 196.

Este ejercicio, como todos los movimientos de cabeza, estimula la circulación cerebral.

---

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS

A la orden «*Sobre los pupitres — ¡Vamos!*» los alumnos deben sentarse sin ruido en lo alto de los pupitres, dando vista al fondo de la sala. Ha de evitarse el salto. Las puntas de los pies han de quedar cogidas bajo el borde de la silla, en caso que ésta no sea movible, o extendidas contra ella en caso contrario. En ningún caso debe el alumno hacer el ejercicio de inclinación sin apoyar así previamente los pies.

1, inclínese el tronco ligeramente hacia atrás, conservando el pecho bien arqueado hacia adelante, la cabeza echada atrás y la barba encogida, continuando así la línea del tronco; 2, tórnese a posición erguida. Véanse los grabados de la Lección V, página 166.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos abdominales, y por tal razón es uno de los más importantes del curso. Una prueba del vigor de estos músculos es la firmeza con que se hace el ejercicio. No debe consentirse a los alumnos que se inclinen hacia atrás todo lo que les sea posible.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. Respiración — ¡Comiencen! 4 — 4. Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Extensión de brazos hacia arriba y flexión — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Arriba — flexión — arriba — flexión — etc. — hombro.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Apuntar paso hacia atrás y dar paso *señalado* hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Atrás — adelante — atrás — adelante — etc. — vamos.*
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
6. Elevación y extensión de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
8. **Salto con cuarto de vuelta, derecha — ¡Uno!** Cuatro veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 16.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
10. **Paso hacia adelante y rotación de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
    Manos a las caderas — ¡Vamos!
11. **Inclinación de tronco y apuntar paso lateralmente con brazo opuesto en semicírculo, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

4. EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA Y FLEXIÓN

1, extiéndanse los brazos verticalmente hacia arriba, palmas adentro; 2, ciérrense las manos y bájense los antebrazos, de modo que los brazos flexionen fuertemente; la parte superior de los brazos ha de estar en posición horizontal cuando los brazos se encuentran en flexión; 3, extiéndanse de nuevo los brazos hacia arriba; 4, 5, 6 y 7, continúese alternando la flexión y la extensión; 16, manos a los hombros. Véase el grabado de la Lección VII, página 289.

Este ejercicio fortalece los músculos del brazo, particularmente los biceps, pero su efecto más importante es la expansión del pecho determinada por los movimientos de extensión hacia arriba y del sostenimiento de los brazos al nivel del hombro durante la flexión.

---

5. APUNTAR PASO HACIA ATRÁS Y DAR PASO *SEÑALADO* HACIA ADELANTE

1, apúntese paso hacia atrás; 2, con el mismo pie y sin juntar los talones dése paso *señalado* hacia adelante, es decir un paso en que no se recargue el peso, mientras se encorva la rodilla de la otra pierna que quedó en posición; 3, apúntese, de nuevo, paso hacia atrás; 4, 5, 6, 7, continúense alternando los dos movimientos como antes; 8, júntense los talones. Consérvense los hombros erguidos y rectos al frente. Hay que tener cuidado de no cargar peso alguno sobre el pie que se mueve.

Este ejercicio requiere enérgico trabajo del muslo de la pierna estacionaria, y es de mucho efecto como trabajo de balanza.

10. PASO HACIA ADELANTE Y ROTACIÓN DE TRONCO

1, dése paso hacia adelante con el pie derecho, llevando el peso por igual; 2, gírese el tronco hacia el lado derecho; 3, gírese al frente; 4, gírese de nuevo a la derecha; 5, 6, 7, continúense los giros; 8, júntense los talones. Al repetir este ejercicio en el opuesto lado, dése paso hacia adelante con el pie izquierdo y gírese el tronco a la izquierda. Los codos se mantienen bien atrás, y la cabeza firmemente apoyada en las manos con la barba encogida durante este ejercicio.





AL COMPLETAR 2

CORRECTA POSICIÓN

INCORRECTA POSICIÓN

11. INCLINACIÓN DE TRONCO Y APUNTAR PASO LATERAL, CON BRAZO OPUESTO EN SEMICÍRCULO

Mientras se inclina el tronco y se extiende el pie, levántese el brazo opuesto formando semicírculo sobre la cabeza. Al inclinarse a la izquierda se levanta el brazo derecho, y vice-



versa. Altérnese la inclinación de izquierda a derecha en esta combinación.

La elevación del brazo aumenta el esfuerzo de los músculos de la cintura, y hace más difícil el mantener el equilibrio.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. Respiración — ¡Comiencen! 4 — 4. Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Extensión de brazos hacia arriba y flexión — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Apuntar paso hacia atrás y dar paso señalado hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. Elevación y extensión de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
7. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
8. **Salto hacia adelante y hacia atrás en serie — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 16.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
10. Paso hacia adelante y rotación de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
    Manos a las caderas — ¡Vamos!
11. Inclinación de tronco y apuntar paso lateralmente con brazo opuesto en semicírculo, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.

7. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ATRÁS

1, gírese la cabeza hacia la derecha; 2, inclínese oblicuamente hacia atrás en mitad del camino entre la columna vertebral y el hombro izquierdo; 3, elévese la cabeza, encogiendo la barba como en la inclinación directa hacia atrás; 4, 5, 6, 7, repítase la inclinación hacia atrás y la extensión hacia arriba; a la octava vez gírese la cabeza hasta la posición normal.

Este ejercicio es de mucho efecto para vencer el porte hacia adelante de la cabeza tan característico del estudiante.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. Respiración — ¡Comiencen! 4 — 4. Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Extensión de brazos hacia arriba y flexión — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Apuntar paso hacia atrás y dar paso señalado hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. **Elevación de rodillas hacia adelante — ¡Uno!** Cuatro veces.
8. Salto hacia adelante y hacia atrás en serie — ¡Uno! Saltar ocho o diez veces.
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
9. Paso hacia adelante y rotación de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco y apuntar paso lateralmente, con brazo opuesto en semicírculo, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

7. ELEVACIÓN DE RODILLAS HACIA ADELANTE

1, colóquense las manos sobre los pupitres, como para alzar los pies hacia atrás, y levántense las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera; la parte inferior de las piernas ha de estar en ángulos rectos con las rodillas y las puntas de los pies extendidas hacia abajo. Hay que tener cuidado de conservar el pecho bien arqueado y de evitar la elevación de los hombros; 2, tórnese a posición de firme con manos a los lados, tocando ligeramente en tierra con la punta de los pies.

Este ejercicio pone enérgicamente en acción así a los músculos abdominales elevadores de las piernas, como a los de la parte superior del cuerpo que sostienen el peso.

SEXTO AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, carrera, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha y carrera.**

   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.

   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Movimiento circular de brazos — ¡Uno!** 16.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Elevación y extensión de rodilla hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

   Ya o avisos. — *Arriba — adelante — arriba — atrás — etc. — vamos.*
6. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

   Sobre los pupitres — ¡Vamos!

   Manos a la nuca — ¡Vamos!
7. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.

   Clase — ¡Firme!

   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

---

3. RESPIRACIÓN

Elévense los brazos hacia los lados, al nivel del hombro, durante la inhalación; bájense a posición durante la exhalación.

4. MOVIMIENTO CIRCULAR DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos hacia los lados, palmas arriba; 2, levántense hasta la posición vertical, dóblense los codos y bájense los brazos a la posición de "*brazos doblados al nivel del hombro*"; 3, inviértase la posición, es decir, vuélvanse los brazos por la posición vertical hasta que estén en la posición de 1, o sea, extendidos a los lados, palmas arriba, al nivel de los hombros; altérnense los movimientos de 2 y 3 hasta 15; 16, manos en los hombros. Consérvese la cabeza erguida durante todo el ejercicio.



CORRECTA POSICIÓN AL ACABAR 2, 4, ETC.

Éste es uno de los mejores ejercicios para los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda. En particular es de mucho efecto para los omoplatos. Al practicar este ejercicio el alumno puede sentir la acción de sus propios omoplatos, colocando una mano en la espalda mientras el brazo opuesto se mueve. Nótese cómo esta acción del omoplato se pierde si la parte superior del brazo no alcanza la plena posición vertical. Cuando ambos brazos se mueven hacia arriba y hacia afuera, échense los omoplatos hacia atrás, juntándolos todo lo que sea posible.

5. ELEVACIÓN Y EXTENSIÓN DE RODILLA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNATIVAMENTE

1, elévese la rodilla al nivel de la cadera, de modo que la parte inferior de la pierna forme ángulo recto con el muslo; 2, extiéndase la pierna hacia adelante, con la punta del pie señalando oblicuamente hacia abajo; 3, encórvese la rodilla de nuevo como en 1; 4, extiéndase la pierna hacia atrás; 5, encórvese de nuevo la rodilla al nivel de la cadera; 6, extiéndase hacia adelante; 7, encórvese al nivel de la cadera; 8, extiéndase hacia atrás; continúese hasta 15; 16, júntense los talones. Véanse los grabados en No. 5 de la Lección II, páginas 330 y 331.

---

6. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ATRÁS

1, gírese la cabeza hacia la derecha; 2, inclínese la cabeza oblicuamente hacia atrás, en mitad del camino entre la columna vertebral y el hombro izquierdo; 3, elévese la cabeza, encogiendo la barba como en la inclinación directa hacia atrás; 4, 5, 6, 7, repítanse la inclinación hacia atrás y la extensión hacia arriba; 8, gírese la cabeza hasta la posición normal.

---

7. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS SOBRE LOS PUPITRES, CON MANOS A LA NUCA

Este ejercicio se ejecuta lo mismo que el de inclinación de tronco hacia atrás descrito en la página 165, consistiendo la diferencia en la posición de las manos, la cual aumenta el esfuerzo y exige así un trabajo más enérgico de los músculos abdominales. Consérvense los codos atrás, la cabeza bien echada atrás y apoyada en las manos, con la barba encogida, el pecho bien arqueado, y la espalda y la cabeza en línea. Véanse los grabados de la Lección V, página 313.

Si este ejercicio resultase a los alumnos demasiado difícil de ejecutar, deben practicarlo durante la primera semana con las manos en las caderas.

8. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON MANOS EN LOS HOMBROS

1, inclínese el tronco al lado; 2, enderécese el tronco. Téngase especial cuidado en conservar los codos ampliamente separados y en no contraer el pecho con ninguna caída de los brazos hacia adelante.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Movimiento circular de brazos — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Elevación y extensión de rodilla hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto lateral, derecha — ¡Uno!** Seis a diez veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
   Brazos doblados al nivel de los hombros, palmas hacia abajo — ¡Vamos!
9. **Paso hacia adelante y rotación de tronco, derecha, con extensión lateral de brazos** — ¡Uno! 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Paso — rotación — brazos — encorvamiento — brazos — encorvamiento — frente — vamos.*

6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aun cuando la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, tórnese a posición erguida. Los hombros han de conservarse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento. Véase el grabado de la Lección VIII, página 196.



AL COMPLETAR 3

9. PASO HACIA ADELANTE Y ROTACIÓN DE TRONCO CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, dése paso hacia adelante con el pie derecho; 2, gírese el tronco hacia el lado derecho; 3, manteniendo la posición, extiéndanse los brazos hacia los lados; 4, encórvense los brazos; 5, extiéndanse los brazos; 6, encórvense los brazos; 7, gírese al frente; 8, júntense los talones.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Movimiento circular de brazos — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Elevación y extensión de rodilla hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Salto lateral en serie, derecha — ¡Uno! Saltar ocho o diez veces.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Brazos hacia arriba — ¡Vamos!
   NOTA. — Extensión de brazos verticalmente hacia arriba.
8. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Brazos doblados al nivel de los hombros, palmas hacia abajo — ¡Vamos!
9. Paso hacia adelante y rotación de tronco con extensión lateral de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. **Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno!** 8.

---

6. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, inclínese la cabeza oblicuamente hacia adelante, a la izquierda; 2, inclínese hacia atrás en la dirección opuesta; 3, inclínese de nuevo hacia adelante; 4, 5, 6, 7, continúense alternando los movimientos hacia adelante y hacia atrás en dirección oblicua; 8, tórnese la cabeza al frente a posición normal.

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS SOBRE LOS PUPITRES, CON BRAZOS HACIA ARRIBA

Consérvense el pecho bien arqueado y la cabeza y los brazos en línea con el tronco. La extensión de los brazos hacia arriba aumenta el trabajo exigido a los músculos abdominales. Véanse los grabados de la Lección IX, página 373.

---

10. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE CON MANOS A LOS HOMBROS

1, inclínese el tronco hacia adelante; 2, enderécese el tronco. Téngase especial cuidado en este ejercicio así para conservar la barba encogida como para elevar el pecho. Manténganse los codos bien separados y no se permita que el peso de los brazos arrastre a los hombros hacia adelante. Véase la Lección III, página 280.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Codos hacia adelante y hacia atrás — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Oscilación hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Brazos hacia arriba — ¡Vamos!
7. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
8. Salto lateral en serie, derecha — ¡Uno! Ocho o diez veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Inclinación lateral de tronco con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

4. CODOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, llévense los codos hacia adelante a una posición en ángulos rectos con los hombros; 2, échense los codos hacia atrás tan lejos como sea posible, haciendo al mismo tiempo un esfuerzo enérgico para encoger la barba y para echar ligeramente la cabeza hacia atrás. Los codos han de estar algo por bajo de la posición horizontal.

Este ejercicio sirve para enderezar los omoplatos y, por el movimiento de cabeza que le acompaña, debe proporcionar mayor expansión y elevación del pecho.

---

5. OSCILACIÓN

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho; 2, sin cambiar la posición de los pies sobre el piso, enderécense las rodillas, transfiérase el peso al pie que quedó atrás y encórvese aquella misma rodilla; 3, enderécense las rodillas y transfiérase de nuevo el peso al pie delantero, encorvando la rodilla delantera en la posición de cargar; continúese transfiriendo el peso, mediante un movimiento de oscilación, de la rodilla encorvada a la otra, hasta 7; 8, júntense los talones. Consérvense los hombros rectos al frente y el tronco erguido.

Este ejercicio obra con mucha energía sobre los músculos del muslo, y por la acción de ellos estimula la circulación y la respiración.

---

9. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON ELEVACIÓN DEL BRAZO OPUESTO

1, inclínese el tronco al lado derecho, extendiendo al mismo tiempo en toda su longitud el brazo izquierdo hacia arriba en la dirección de la cabeza; 2, enderécese el tronco y vuélvase la mano a la cadera. Repítase la inclinación del tronco al lado izquierdo, y extiéndase el brazo derecho hacia arriba. Véase el grabado de la Lección III, página 233.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
   NOTA. — Extiéndanse ambos brazos hacia adelante al nivel del hombro, paralelos, y con las palmas vueltas adentro.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Codos hacia adelante y hacia atrás — ¡Uno! 8.
5. *a.* Oscilación, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   NOTA. — Colóquense las manos en las caderas para la oscilación.
   b. **Combinación de oscilación con movimiento circular de brazos — ¡Uno! 8 — 8.**
   YA O AVISOS. — *Afuera — atrás — afuera — atrás — etc. — vamos.*
   ¡Posición!
6. **Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!**
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Brazos hacia arriba — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
9. **Salto con mitad y con cuarto de vuelta en serie; media vuelta, derecha — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. **Extensión de brazos hacia arriba e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.**
   YA O AVISOS. — *Brazos — inclinación — arriba — inclinación — etc. — vamos.*

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación, muévanse los brazos hacia los lados al nivel del hombro, volviendo las palmas hacia abajo; durante la exhalación tórnense a la posición de hacia adelante, palmas de cara.

---

5 *b*. COMBINACIÓN DE OSCILACIÓN Y MOVIMIENTO CIRCULAR DE BRAZOS

1, cárguese hacia adelante y al mismo tiempo extiéndanse ambos brazos a los lados, palmas arriba; 2, encórvese la rodilla que quedó atrás, muévanse los brazos hacia arriba y, doblando los codos, bájense los brazos a la posición de "*brazos doblados al nivel del hombro*"; 3, enderécese la rodilla que quedó atrás, encorvando la que quedó adelante, y al mismo tiempo inviértase la posición de los brazos hasta la de 1; 4, 5, 6, 7, continúese alternando el trabajo de brazos y de rodilla como en 2 y 3; 8, júntense los talones y colóquense las manos en los hombros. Para el movimiento circular de brazos, véase el grabado en la página 255.

Esta combinación constituye uno de los más enérgicos ejercicios de conjunto y uno de los mejores para corrección de postura.



10. EXTENSIÓN DE BRAZOS HACIA ARRIBA E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, extiéndanse ambos brazos hacia arriba con las palmas vueltas adentro; 2, conservando los brazos en la misma relación con el tronco, inclínese este último al lado; 3, enderécese el tronco; continúense ambos movimientos de tronco hasta 7; 8, manos a las caderas.

Esta combinación ejercita, aún más que en los anteriores ejercicios del mismo género, los músculos de la cintura.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a*. Movimiento circular de brazos — ¡Uno! 16.
   b. ¡Oscilación! 8 — 8. Manos a las caderas.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. **Elevación de pies hacia atrás, rodillas hacia adelante y retornar — ¡Uno!** 8.
7. Salto con mitad y con cuarto de vuelta en serie — ¡Uno! Saltar ocho o diez veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Extensión de brazos hacia arriba e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Brazos doblados al nivel de los hombros, palmas hacia abajo — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco hacia adelante y extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.

---

6. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS, RODILLAS HACIA ADELANTE Y RETORNAR

1, colóquense las manos en los pupitres y elévense los pies hacia atrás como en la Lección IV, páginas 236 y 237; 2, levántense las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera; 3, tórnese a la posición de pies hacia atrás; 4, posición de firme; los pies permanecen fuera del piso desde 1 hasta 4; cuídese mucho de que los hombros permanezcan rectos y el pecho bien arqueado.

9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, inclínese el tronco hacia adelante con la cabeza hacia atrás; 2, manteniendo el tronco en la posición hacia adelante, extiéndanse los brazos hacia los lados; 3, dóblense de nuevo los brazos; continúense el doblamiento y la extensión hasta 7; 8, enderécese el tronco. Véase el grabado de la Lección III, página 333.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Movimiento circular de brazos — ¡Uno! 16.
   b. ¡Oscilación! 8 — 8. Manos a las caderas.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   ¡Posición!
5. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas con extensión de brazos lateralmente y hacia arriba — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.
7. Elevación de pies hacia atrás, rodillas hacia adelante y retornar — ¡Uno! 12.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia los lados y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno!** 16.
9. **Rotación de tronco, inclinación hasta el suelo y extensión de cuerpo y manos hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 16.

5. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS CON EXTENSIÓN DE BRAZOS LATERALMENTE Y HACIA ARRIBA

1, levántense sobre la punta de los pies y elévense los brazos a los lados al nivel del hombro, palmas hacia abajo; 2, encórvense las rodillas y extiéndanse los brazos verticalmente hacia arriba, palmas vueltas adentro; 3, enderécense las rodillas y bájense de nuevo los brazos a los lados al nivel del hombro, con las palmas hacia abajo; 4, júntense los talones y bájense los brazos a posición.

---

6. INCLINACIÓN DE CABEZA HACIA ATRÁS

1, déjese caer la cabeza hacia atrás — completamente suelta; 2, levántese de nuevo *encogiendo la barba.* Consérvense los labios cerrados. Véanse los grabados y más amplia explicación en la Lección I, página 226.

---

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS Y PALMEO SOBRE LA CABEZA

1, inclínese el tronco hacia adelante, encogiendo la barba y echando la cabeza hacia atrás; al mismo tiempo extiéndanse los brazos a los lados en línea con los hombros, palmas al frente; 2, chóquense las manos sobre la cabeza; 3, extiéndanse de nuevo lateralmente los brazos; 4, enderécese el tronco y colóquense las manos en las caderas. Véanse los grabados de la página 361 para posición de tronco y de brazos.

Este ejercicio es admirable para corregir la posición de los omoplatos, columna vertebral y pecho.

---

9. ROTACIÓN DE TRONCO, INCLINACIÓN HASTA EL SUELO Y EXTENSIÓN HACIA ARRIBA

1, gírese el tronco a la derecha y dóblense las rodillas lo bastante para permitir que las puntas de los dedos toquen al

piso sobre el lado derecho; para ello puede arquearse la espalda; 2, enderécese el tronco y colóquense las manos en las caderas; 3, extiéndanse ambos brazos hacia arriba, echando la cabeza atrás y mirando hacia arriba en la dirección de las manos; 4, dése vista al frente, manos a las caderas. Altérnense los lados para la inclinación. Véanse los grabados de la Lección V, página 240.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   ¡Posición!
4. **Elevación de brazos hacia adelante y hacia los lados, alternativamente — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Cargar hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
6. **Salto en serie, adelante — ¡Uno!** Saltar diez o doce veces.
   NOTA. — Adelante, atrás, lateralmente, con cuarto y mitad de vuelta.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
   ¡Posición!
8. Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia los lados y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
10. Extensión de brazos hacia arriba e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
    NOTA. — Véase la Lección V, página 264.

4. ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y HACIA LOS LADOS, ALTERNATIVAMENTE

1, elévense ambos brazos hacia adelante y hacia arriba a posición vertical; 2, bájense adelante y hacia abajo a posición; 3, elévense hacia los lados a posición vertical, palmas afuera; 4, bájense lateralmente a posición a los costados. Extiéndanse con fuerza los brazos, al moverlos, y consérvese la cabeza erguida.

Esta sucesión de movimientos es admirable para el ensanchamiento del pecho. Además obra enérgicamente sobre los omoplatos y la espalda.

---

5. CARGAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho; 2, cárguese hacia atrás con el mismo pie; el arranque hacia atrás debe ser una fuerte impulsión desde la parte anterior del pie; el pie no ha de arrastrarse ni ha de producir ruido sobre el piso en la transición. Para evitar esto ha de encorvarse ligeramente la rodilla.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   ¡Posición!
4. Elevación de brazos hacia adelante y hacia los lados, alternativamente — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Cargar hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
7. **Salto lateral, alternado, derecha — ¡Arranquen!** 10 a 20 veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
8. **Cabriolar — ¡Uno!** Cuatro a seis veces.
   NOTA. — Véase la página 291.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia los lados y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
10. Rotación de tronco, inclinación hasta el suelo y extensión hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.
   NOTA. — Véase la Lección V, página 240.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
      Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
      ¡Posición!
4. **Elevación de brazos hacia adelante, encorvamiento al nivel del hombro, y extensión lateral y hacia abajo — ¡Uno!** 16.
      Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Elevación y extensión de rodilla hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
      NOTA. — Véase la Lección II, páginas 330 y 331.
6. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
7. Salto lateral, alternado, derecha — ¡Arranquen! 10 a 20 veces.
8. Elevación de pies hacia atrás, rodillas hacia adelante y retornar — ¡Uno! 12.
      Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia los lados y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
10. Rotación de tronco, inclinación hasta el suelo y extensión hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16.

---

4. ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE, ENCORVAMIENTO AL NIVEL DEL HOMBRO Y EXTENSIÓN LATERAL Y HACIA ABAJO

1, elévense ambos brazos hacia adelante al nivel del hombro, palmas vueltas adentro; 2, encórvense los brazos al nivel del hombro, como en el primer grabado, página 43; 3, extiéndanse los brazos hacia los lados, palmas abajo; los codos pueden estar detrás de la línea lateral; 4, bájense los brazos a posición a los lados.

SÉPTIMO AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

    Nota. — Además de la marcha dése en ésta y en las lecciones sucesivas una serie de ejercicios de repaso sobre varios puntos de la táctica.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.

    Brazos doblados al nivel del hombro, palmas hacia abajo — ¡Vamos!
4. **Extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 16.

    Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

    ¡Posición!
6. **Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!**

    Nota. — Véanse las Notas de Referencia.

    Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
8. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación por las narices y exhálese por la boca. Repítase tres veces. Véase la nota de Referencia 9.

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, extiéndanse los brazos en toda su extensión directamente hacia los lados con las palmas abajo; hágase un esfuerzo especial para encoger la barba mientras los brazos se extienden; 2, tórnense los brazos a posición encorvada.

Éste es un ejercicio especialmente bueno para enderezar y fortalecer a los omoplatos; sirve además para elevar y ensanchar el pecho. La parte superior del brazo ha de permanecer en posición horizontal durante todo el ejercicio.



5. CARGAR HACIA ADELANTE

1, dése un paso largo hacia adelante, encorvando al mismo tiempo la rodilla delantera y arrojando todo el peso sobre ella; la rodilla que queda atrás ha de conservarse derecha, y ambos pies planos sobre el suelo; 2, júntense los talones. El pie debe colocarse tranquilamente y sin ruido.

Éste es uno de los mejores ejercicios para los músculos del muslo y de la pantorrilla.

7. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco desde la cintura directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe permanecer en línea recta con el eje del tronco. El tronco debe inclinarse hasta formar un ángulo obtuso con las piernas y hasta donde pueda hacerse sin esfuerzo. No ha de haber inclinación de tronco hacia adelante ni hacia atrás de la línea lateral. Altérnese la dirección al llegar a la octava vez de la cuenta.



Este ejercicio obra sobre los músculos de la cintura y del pecho. Ambos efectos se debilitan por cualquier abandono de las rodillas o por una inclinación hacia adelante del hombro superior. Por la presión efectuada sobre los órganos internos, este ejercicio estimula la circulación y la digestión.

---

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE, CABEZA HACIA ATRÁS

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante y la cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición erguida. La inclinación debe ser desde las caderas, no desde la cintura. Consérvense las rodillas rígidas y los codos bien atrás para lanzar el pecho hacia adelante.

Este ejercicio obra enérgicamente sobre todos aquellos

músculos superiores de la espalda que mueven la parte superior de la columna vertebral y la cabeza, y sobre los músculos inferiores que enderezan al tronco después de la inclinación. Éste es uno de los mejores ejercicios para la expansión del pecho y para corregir la posición de la columna vertebral y de los hombros.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Brazos doblados al nivel del hombro — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, manos a las caderas, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Afuera — vamos.*
   ¡Posición!
5. Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   A remar — ¡Vamos!
6. **Remar — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
8. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
9. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.

4 *c*. COMBINACIÓN DE EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS Y CARGAR

1, cárguese hacia adelante y extiéndanse ambos brazos hacia los lados; 2, júntense los talones y tórnense los brazos



a la posición encorvada al nivel del hombro. Los brazos y las piernas deben moverse con vigor y fuerza.

---

6. REMAR

A la orden «*A remar — ¡Vamos!*» los alumnos se sentarán dando vista a los costados de la sala, con los pies planos sobre el piso y en el pasillo, los talones juntos, y las rodillas dobladas en ángulos rectos. Las manos deben asirse al borde de los pupitres a uno y otro lado.

1, échese el cuerpo hacia atrás en posición tan reclinada como los brazos lo permitan, pero con la espalda en línea recta, el pecho arqueado hacia adelante, la cabeza caída atrás en línea con el tronco, y la barba bien encogida; 2, sá-

quese el cuerpo hacia adelante a posición erguida con un movimiento enérgico de los brazos, permitiendo al mismo tiempo que los codos se separen. Todo el trabajo ha de ser ejecutado por los músculos de los brazos, hombros y espalda. Véanse los grabados de la Lección VII, páginas 193 y 194.

Este ejercicio es uno de los mejores para corregir el porte del pecho y de los omoplatos.

---

7. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aun cuando la cabeza no debe inclinarse tanto;



2, tórnese a posición erguida. Los hombros han de conservarse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento.

Este ejercicio, como todos los movimientos de cabeza, acelera la circulación cerebral.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y **carrera.**
   Vistas.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia respecto a carrera.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.

   Brazos doblados al nivel de los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   b. ¡Cargar! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.

   YA O AVISOS. — *Adelante — vamos.*

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno!** Seis veces.

   YA O AVISOS. — *Arriba — encorven — extensión — talones.*

   A remar — ¡Vamos!
6. Remar — ¡Uno! 10.

   Clase — ¡Firme!

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
9. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.

5. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, dóblense las rodillas, conservando los talones fuera del piso; 3, enderécense las rodillas; 4, bájense los talones. El tronco y la cabeza han de mantenerse erguidos durante todo el ejercicio. Las rodillas deben separarse diagonalmente hacia adelante sobre



la punta de los pies y el encorvamiento de las rodillas ha de ser tan acentuado como puedan hacerlo los alumnos mientras se conserva la posición recta.

Este ejercicio es admirable tanto para el cultivo de firme y erguido porte del cuerpo, como por el efecto en la circulación, efecto procedente del enérgico trabajo exigido a los fuertes músculos del muslo.

8–9. INCLINACIÓN DE TRONCO CON MANOS A LOS HOMBROS

Téngase especial cuidado en estos movimientos así para elevar el pecho como para mantener los codos bien separados, y no se permita que el peso de los brazos arrastre a los hombros hacia adelante.



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

Esta posición de los brazos con el tronco inclinado es singularmente buena por su efecto correctivo sobre la parte superior de la columna vertebral, los omoplatos y el pecho. Exige también mayor esfuerzo de los músculos elevadores del tronco.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. **Elevación de brazos hacia adelante y separación — ¡Uno!** 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Arriba — lado — arriba — lado — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Paso señalado y cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Señalen — carguen — señalen — etc. — vamos.*
   Nota. — Para paso *señalado*, véase la explicación en No. 5, página 248, y el grabado, página 282.
   ¡Posición!
6. **Salto sin ganar terreno — ¡Uno!** Seis veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
7. Remar — ¡Uno! Ocho veces.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
10. Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.

---

3. RESPIRACIÓN

En ésta y en las lecciones sucesivas tanto la inhalación como la exhalación debe efectuarse por las narices. La exhalación ha de ser más lenta que cuando se efectúa por la boca.

4. ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y SEPARACIÓN

1, elévense ambos brazos hacia adelante a la posición vertical; 2, sepárense y bájense hacia los lados al nivel del hombro, palmas afuera; 3, tórnense a la posición vertical; 4, bájense de nuevo los brazos lateralmente a posición a los costados.

Esta sucesión de movimientos requiere enérgico y sostenido trabajo de los músculos del pecho y de los hombros. Es admirable para la expansión del pecho y para el porte de la cabeza, si ésta se mantiene en posición erguida durante todo el ejercicio.

---

5. PASO SEÑALADO Y CARGAR HACIA ADELANTE

1, hágase un paso señalado directamente hacia adelante; 2, encórvese la rodilla adelantada y láncese el peso sobre ella en la posición de cargar; 3, tórnese a señalar paso; 4, júntense los talones. Consérvese el tronco erguido. Al extender el pie no ha de arrastrarse sobre el piso.

Esta sucesión de movimientos requiere cuidadoso dominio muscular para la acción exacta de la rodilla, correcta postura del cuerpo, y la debida colocación del peso. Es muy estimulante para la circulación.



CORRECTA POSICIÓN AL COMPLETAR 1, 3, 5, ETC., CON EL PIE DERECHO

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Elevación de brazos hacia adelante y separación — ¡Uno! 16.
   b. Señalar paso y cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Señalen — carguen — señalen — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Paso — afuera — atrás — vamos.*
5. **Salto hacia adelante, en serie — ¡Uno!** Saltar de seis a diez veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Giren — aprieten — aflojen — frente.*
7. **Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Rotación — inclinación — arriba — frente.*
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.

4 *c*. COMBINACIÓN DE PASO SEÑALADO Y CARGAR HACIA ADELANTE CON ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y SEPARACIÓN

1, señálese paso hacia adelante y elévense ambos brazos hacia adelante hasta posición vertical; 2, cárguese hacia adelante, bajando los brazos hacia los lados al nivel del hombro; 3, tórnese a señalar paso y a elevar los brazos a la



posición vertical; 4, júntense los talones y bájense los brazos a posición a los costados. El grabado muestra la posición tomada en 2.

Éste es otro de los ejercicios de conjunto de mucho efecto. Requiere enérgico trabajo del pecho, de los hombros y músculos de la espalda, y es admirable para la corrección de postura.



6. ROTACIÓN DE CABEZA

1, vuélvase o gírese la cabeza hacia el lado, de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, acentúese más aún el giro de cabeza hacia el lado; 3, aflójese hasta tornar a la primera posición; 4, dése vista al frente. Consérvense los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio.

---

7. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS

1, colóquense las manos sobre los pupitres a cada lado del pasillo, y elévense los pies hacia atrás con las rodillas juntas, los tobillos extendidos hacia atrás y los muslos verticales; 2, tórnese a posición, tocando en tierra ligeramente con la punta de los pies. Véanse los grabados de la Lección IV, páginas 236 y 237.

El cuerpo debe sostenerse firmemente, no permitiéndosele balanceo hacia atrás ni hacia adelante. Para evitar ese movimiento los alumnos deben hacer un paso directamente hacia adelante antes de elevar los pies. Las piernas, cuando se levanten, han de formar ángulos rectos con el muslo. Es punto esencial el de cuidar de que los hombros no

resulten impulsados hacia arriba cuando el peso del cuerpo queda suspendido de los brazos. A fin de evitar esto, los alumnos han de realizar un esfuerzo especial para lanzar el pecho hacia adelante y encoger la barba mientras los pies están elevados del suelo. Si tal posición fuese demasiado difícil para algunos alumnos, no debe exigírseles que repitan el ejercicio tantas veces como los demás. En ciertos casos puede ser prudente repasar el ejercicio de remar hasta que los brazos adquieran más vigor.

Los pupitres sobre los cuales se colocan las manos deben ser de igual altura. Si hubiera alguna discrepancia cabe remediarla poniendo uno o dos libros sobre el pupitre más bajo. Las manos han de colocarse con los dedos apuntando ligeramente hacia afuera y hacia delante.

---

8. ROTACIÓN DE TRONCO E INCLINACIÓN HACIA ADELANTE

1, vuélvase o gírese el tronco al lado hasta que los hombros den vista oblicuamente hacia adelante; los pies han de permanecer firmes en el sitio y planos sobre el suelo; 2, manteniendo el cuerpo en esta posición, inclínese el tronco hacia adelante, desde las caderas, y échese la cabeza atrás; 3, tórnese a la posición erguida, continuando con vista en la dirección oblicua; 4, vista al frente. Consérvense las rodillas rígidas.

La rotación se realiza principalmente por los músculos del abdomen. Por el movimiento giratorio de la columna vertebral y por la presión sobre las costillas, éstas se impulsan hacia afuera y el pecho se ensancha. La inclinación hacia adelante desde esta posición aumenta el trabajo de la espalda, concentrando el tirón, primero sobre un lado del cuerpo y luego sobre el otro. También se ejerce presión considerable sobre los órganos internos, contrarrestando así cualquier tendencia a acción perezosa.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Elevación de brazos hacia adelante y separación — ¡Uno! 16.
   b. Señalar paso y cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Señalen — carguen — señalen — etc. — vamos.*
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Señalen — afuera — atrás — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
6. **Paso oblicuo hacia adelante, y encorvamiento de rodillas, derecha — ¡Uno! 8 — 8.**
   Ya o avisos. — *Paso — encorven — arriba — encorven — arriba — etc. — vamos.*
7. Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Rotación — inclinación — arriba — frente.*
9. **Extensión de brazos e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.**
   Ya o avisos. — *Brazos — inclinación — arriba — inclinación — etc. — vamos.*

---

6. PASO OBLICUO HACIA ADELANTE Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, dése un paso oblicuamente hacia adelante, levántense sobre las puntas de los pies, con el peso distribuido por igual y manteniendo los hombros rectos al frente; 2, en esta

posición encórvense ambas rodillas; 3, enderécense las rodillas; 4, 5, 6 y 7, encórvense y enderécense las rodillas; 8, júntense y bájense los talones.

---

9. EXTENSIÓN DE BRAZOS E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, extiéndanse ambos brazos lateralmente, palmas hacia abajo; 2, inclínese el tronco al lado, moviendo los brazos con él y guardando una línea recta; 3, tórnese a la posición erguida, con los brazos todavía extendidos; 4, 5, 6, 7, con-



tinúense ambos movimientos del tronco como antes, permaneciendo los brazos extendidos; 8, manos a las caderas y repítase por el otro lado. Consérvense las rodillas rígidas.

Este ejercicio, a causa de la mayor resistencia, requiere un esfuerzo muy enérgico de los músculos de la cintura.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Extensión lateral de brazos y flexión — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Afuera — flexión — afuera — flexión — etc. — hombro.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Señalar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   NOTA. — Para paso señalado, véase la explicación en No. 5, página 248, y el grabado, pagina 282.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
7. Paso oblicuo hacia adelante y encorvamiento de rodillas, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
8. **Cabriolar — ¡Uno!**
   Cuatro o seis veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
10. Extensión de brazos e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.



AL COMPLETAR 2

4. EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS Y FLEXIÓN

1, extiéndanse los brazos hacia el lado al nivel del hombro, palmas arriba, y arquéense las manos hacia

afuera; 2, ciérrense las manos y encórvense los codos para flexionar con firmeza los antebrazos sobre la parte superior de los brazos, permaneciendo éstos en posición horizontal; 3, extiéndanse de nuevo los antebrazos hacia afuera; 4, 5, etc., hasta 15, continúense alternando la flexión y la extensión; 16, manos a los hombros.

Este ejercicio fortalece los músculos del brazo, especialmente el biceps y además, debido a la posición de los brazos, mantiene al pecho en buena posición.





CORRECTA POSICIÓN EN 1



INCORRECTA POSICIÓN

5. PASO SEÑALADO HACIA ATRÁS

1, encórvese la rodilla derecha y extiéndase el pie izquierdo hacia atrás con la rodilla recta y la punta del pie tocando ligeramente al suelo; 2, júntense los talones. Consérvese el peso con firmeza sobre el pie estacionario, con el cuerpo erguido y los hombros rectos al frente.

El paso señalado hacia atrás, por su contracción de los

músculos de la parte inferior de la espalda y por la extensión de los del frente del cuerpo, es uno de los mejores ejercicios para corregir la postura de la columna vertebral y del pecho. Exige mayor dominio muscular y, como el señalar paso hacia adelante y el cargar, impone trabajo fuerte a los músculos del muslo que sostiene el peso, estimulando así la circulación.



POSICIÓN EN EL PRIMER MOVIMIENTO DE CABRIOLAR

---

8. CABRIOLAR

1, dése vista hacia los lados de la sala y colóquense las manos en el centro del pupitre y del asiento; levántense sobre la punta de los pies y dóblense las rodillas, conservando la espalda recta; 2, hágase una cabriola sobre el asiento, tocando en tierra sobre las puntas de los pies, con las rodillas dobladas; suéltese el asidero y llévense los brazos a posición cuando se toque en tierra; 3, enderécense las rodillas y bájense los talones; 4, dése vista alrededor y colóquense de nuevo las manos; 5, cabriólese; 6, enderécense las rodillas y bájense los talones.



POSICIÓN AL TOCAR A TIERRA DESPUÉS DE CABRIOLAR

Como todos los ejercicios de salto, éste sirve para mejorar el porte y para dar elasticidad y vigor al modo de andar, y ejerce especial efecto estimulante sobre la circulación por el enérgico trabajo que realizan los amplios grupos musculares del muslo.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos y flexión — ¡Uno! 16.
   b. Paso señalado hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   NOTA. — Manos a las caderas sin orden especial.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Afuera — adentro — etc. — vamos.*
5. Cabriolar — ¡Uno! Seis veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Reverencia con la cabeza oblicuamente hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
7. **Paso oblicuamente hacia adelante y encorvamiento de rodillas con brazos hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. **Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Extensión de brazos e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación elévense los brazos rectos hacia afuera y hacia arriba al nivel del hombro; durante la exhalación bájense de nuevo los brazos a posición. Tanto la inhalación como la exhalación han de efectuarse por las narices.

Esta acción de los brazos ensancha las costillas y fomenta así la respiración profunda.

---

4 *c*. COMBINACIÓN DE EXTENSIÓN Y FLEXIÓN LATERAL DE BRAZOS CON SEÑALAR PASO HACIA ATRÁS

1, señálese paso hacia atrás y extiéndanse ambos brazos lateralmente, con las manos encorvadas hacia el suelo; 2, júntense los talones, y manos a los hombros; continúense estos dos movimientos hasta 7; 8, júntense los talones y colóquense las manos en los hombros.

Hay que proceder con firmeza para que el vigor de los movimientos de la pierna, lo cual afecta a la circulación, y de los movimientos del brazo, lo cual corrige la postura, no se debilite mientras se combinan ambos movimientos.

---

6. REVERENCIA CON LA CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ADELANTE

1, vuélvase o gírese la cabeza oblicuamente hacia adelante y, encogiendo la barba, hágase una reverencia; 2, tórnese a la posición normal. Véase el grabado en la página 179.

Este ejercicio produce una acción refrenadora, que contrarresta la tendencia de echar la barba hacia adelante.

7. PASO OBLICUAMENTE HACIA ADELANTE Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS, CON BRAZOS HACIA ARRIBA

1, dése paso oblicuamente hacia adelante, elevándose sobre la punta de los pies; 2, encórvense las rodillas y extiéndanse los brazos hacia arriba hasta la posición vertical; 3, enderécense las rodillas y tórnense las manos a las caderas; continúense los movimientos de encorvamiento y de extensión hasta 7; 8, vuélvanse los pies a posición.

---

8. ROTACIÓN DE TRONCO E INCLINACIÓN HACIA ADELANTE CON MANOS EN LOS HOMBROS

Al ejecutar los movimientos de tronco en esta posición, hay que tener la seguridad de que la cabeza se mantiene



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

bien echada atrás con la barba encogida, así como para alzar el pecho. Los codos han de conservarse a los lados, ligeramente por bajo del nivel del hombro, no permitiéndoles que caigan hacia adelante.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión lateral de brazos y flexión — ¡Uno! 16.
   b. Señalar paso hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Señalen — vamos.*
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   ¡Posición!
5. **Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!**
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Reverencia con la cabeza oblicuamente hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. **Elevación sobre la punta de los pies y giro parcial de todo el cuerpo, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
   YA O AVISOS. — *Arriba — giren — abajo — arriba — abajo — arriba — frente — abajo.*
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Extensión de brazos e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.



7. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y GIRO PARCIAL DEL CUERPO

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, gírese al lado; 3, bájense los talones; 4, elévense sobre la punta de los pies; 5, bájense los talones; 6, elévense sobre la punta de los pies; 7, gírese al frente; 8, bájense los talones.

Éste es un enérgico movimiento de balanza, a causa de la mucha estrechez de la base de soporte mientras se eleva el cuerpo sobre la punta de los pies.

---

8. SOBRE LOS PUPITRES, INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS

A la orden «*Sobre los pupitres — ¡Vamos!*» los alumnos deben sentarse sin ruido en lo alto de los pupitres, dando vista al fondo de la sala. Debe evitarse el que haya salto. Las puntas de los pies han de quedar cogidas bajo el borde de la silla, en caso que ésta no sea movible, o extendidas contra ella en caso contrario. En ningún caso debe hacerse este ejercicio de inclinación sin apoyar así previamente los pies.

1, dóblese el tronco ligeramente hacia atrás, conservando el pecho bien arqueado hacia adelante, la cabeza echada hacia atrás y la barba encogida, continuando así la línea del tronco; 2, tórnese a la posición erguida. Véanse los grabados de la Lección V, página 166.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos abdominales, y por tal razón es uno de los más importantes del curso. Una prueba del vigor de estos músculos es la firmeza

con que se hace el ejercicio. No debe consentirse a los alumnos que se inclinen hacia atrás todo lo que les sea posible.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Seis veces.
   Brazos doblados al nivel del hombro, palmas vueltas abajo — ¡Vamos!
4. Extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.
   Nota. — Véase el número 4, página 273.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Zancada lateral y encorvamiento de rodilla, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Zancada — encorven — arriba — encorven — etc. — vamos.*
   ¡Posición!
6. Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. **Inclinación de cabeza hacia atrás** — ¡Uno! 8.
8. **Elevación sobre la punta de los pies y giro parcial del cuerpo, con brazos hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. **Rotación de tronco e inclinación lateral con brazos extendidos hacia los lados, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
    Ya o avisos. — *Brazos — rotación — inclinación — arriba — inclinación — arriba — frente — vamos.*

3. RESPIRACIÓN

Elévense sobre la punta de los pies y levántense los brazos durante la inhalación; bájense los talones y los brazos durante la exhalación.

---

5. ZANCADA LATERAL Y ENCORVAMIENTO DE RODILLA

1, dése una zancada larga hacia el lado con el pie derecho, cargando el peso por igual en ambos pies; 2, encórvese la rodilla derecha lanzando el peso sobre ella, pero conservando el tronco erguido; 3, enderécese la rodilla; 4,





CORRECTA POSICIÓN — INCORRECTA POSICIÓN
AL COMPLETAR 2

encórvese la rodilla; continúense el encorvamiento y la erección de rodilla hasta 7; 8, júntense los talones sin arrastrar el pie sobre el piso.

La zancada debe ser larga a fin de producir encorvamiento suficiente para poner en acción a los amplios músculos de la pierna y del muslo, y estimular así la circulación. Con-

sérvense los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio.

Donde los pasillos entre las filas de pupitres sean estrechos, pueden los alumnos dar vista hacia los costados, sin orden especial, al oir la voz de mando para este ejercicio, y hacer los movimientos desde esa posición.

---

7. INCLINACIÓN DE CABEZA HACIA ATRÁS

1, déjese caer la cabeza hacia atrás, completamente suelta; 2, levántese de nuevo, *encogiendo la barba.* Consérvense los labios cerrados. Véanse los grabados de la Lección I, página 226.

Éste es uno de los mejores ejercicios para la corrección del porte de la cabeza. También afecta a la circulación, como se ha observado respecto a otros ejercicios de cabeza.

---

8. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y GIRO, CON BRAZOS HACIA ARRIBA

1, elévense sobre la punta de los pies y extiéndanse ambos brazos hacia arriba a la posición vertical, palmas de cara; 2, gírese al lado, con los brazos extendidos todavía; 3, bájense los talones y colóquense las manos en las caderas; 4, elévense sobre la punta de los pies y extiéndanse los brazos hacia arriba; 5, bájense los talones y colóquense las manos en las caderas; 6, elévense de nuevo los talones y los brazos; 7,



AL COMPLETAR 2

gírese al frente, manteniendo los brazos en la posición hacia arriba; 8, colóquense las manos en las caderas y júntense los talones.

Este trabajo del brazo hace más difícil el de equilibrio durante el giro, porque las caderas quedan privadas del firme apoyo de las manos y el centro de gravedad se levanta.

---

10. ROTACIÓN DE TRONCO E INCLINACIÓN LATERAL, CON BRAZOS HACIA LOS LADOS

1, extiéndanse ambos brazos hacia los lados, palmas abajo; 2, gírese el tronco al lado; 3, inclínese el tronco hacia el mismo lado; 4, tórnese a la posición erguida; 5, inclínese de



AL COMPLETAR 3 Y 5

nuevo; 6, enderécese el tronco; 7, dése vista al frente; 8, manos a las caderas. Los brazos permanecerán extendidos desde uno a ocho.

SÉPTIMO AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, carrera, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme! (Los monitores abren las ventanas.)

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha y carrera.**
3. **Vistas.**
4. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
5. **Elevación de brazos hacia adelante y descenso hacia los lados — ¡Uno!** 16.

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Señalar paso hacia atrás y apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

   Ya o avisos. — *Señalar atrás — adelante — atrás — etc. — vamos.*
7. **Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.

   ¡Posición!
8. **Salto sin ganar terreno — ¡Uno!** Saltar de seis a diez veces.

   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
9. **Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno!** 8.

   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. **Inclinación lateral de tronco y tocar la silla, derecha — ¡Uno!** 32.

    Ya o avisos. — *Derecha — vamos — izquierda — vamos.*

4. RESPIRACIÓN

Elévense los brazos hacia los lados al nivel del hombro, durante la inhalación; bájense a posición durante la exhalación.

---

5. ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y DESCENSO HACIA LOS LADOS

1, elévense los brazos hacia adelante a posición vertical; 2, bájense los brazos hacia los lados a la posición normal. Consérvense los codos rígidos, de modo que el movimiento del brazo obre directamente sobre el pecho con un fuerte y pleno tirón. Manténgase la cabeza erguida y evítese cualquier inclinación hacia atrás de la cintura.

Ésta es una de las mejores combinaciones de movimientos para el pecho, la espalda y los hombros.

---

6. SEÑALAR PASO HACIA ATRÁS Y APUNTAR PASO HACIA ADELANTE

1, con el pie derecho señálese paso hacia atrás; 2, con el mismo pie apúntese paso hacia adelante; 3, señálese paso hacia atrás con el pie derecho; 4, 5, 6, 7, continúense alternando los dos movimientos como queda dicho; 8, júntense los talones. Para señalar paso hacia atrás, véase página 290, y para apuntar paso hacia adelante, página 56.

Esta sucesión de movimientos requiere esfuerzo muy sostenido de la pierna que queda en posición, porque ésta lleva todo el peso. La distinción entre señalar paso y apuntar paso exige buen dominio muscular y trabajo de balanza.

7. INCLINACIÓN DE CABEZA HACIA ATRÁS

1, déjese caer la cabeza hacia atrás, completamente suelta; 2, levántese de nuevo, *encogiendo la barba.* Consérvense los labios cerrados. Véanse los grabados de la Lección I, página 226.

---

9. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS

1, colóquense las manos sobre los pupitres a cada lado del pasillo, y elévense los pies hacia atrás con las rodillas juntas, los tobillos extendidos hacia atrás y los muslos verticales; 2, tórnese a posición, tocando en tierra ligeramente con la punta de los pies. Véanse los grabados de la Lección IV, páginas 236 y 237.

---

10. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO Y TOCAR LA SILLA

1, con los brazos extendidos a los lados al nivel del hombro, palmas hacia afuera y los dedos rectos, inclínese el tronco desde la cintura hacia el lado derecho y tóquese con los dedos a la silla en ese lado; las rodillas pueden encorvarse ligeramente si fuese necesario para ejecutar el movimiento; 2, enderécese el tronco y colóquense las manos en los hombros; 3, extiéndanse los brazos, inclínese el tronco al lado izquierdo como antes y tóquese la silla en el lado izquierdo; 4, enderécese el tronco y colóquense las manos en los hombros. Continúese alternando la dirección de la inclinación. Consérvense los hombros en el mismo plano y no se permita que el tronco gire o dé vuelta.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
4. *a.* Elevación de brazos hacia adelante y descenso hacia los lados — ¡Uno! 16.
   b. Señalar paso hacia atrás y apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Señalar atrás — adelante — etc. — vamos.*
   NOTA. — Manos a las caderas, sin orden especial.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Señalen — adelante — señalen — adelante — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
   ¡Posición!
6. **Salto con cuarto de vuelta, derecha — ¡Uno!**
   NOTA. — Saltar de ocho a diez veces alternando la dirección. Véanse las Notas de Referencia.
7. **Elevación de rodillas hacia adelante — ¡Uno!** 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de tronco y tocar la silla, derecha — ¡Uno! 32.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.

---

4 *c.* COMBINACIÓN DE SEÑALAR PASO HACIA ATRÁS Y APUNTAR PASO HACIA ADELANTE, CON ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y DESCENSO HACIA LOS LADOS

1, señálese paso hacia atrás y elévense ambos brazos hacia adelante a posición vertical; 2, con el mismo pie apúntese

paso hacia adelante y bájense los brazos; 3 a 7, continúense alternando los dos movimientos como queda dicho; 8, júntense los talones y bájense los brazos a posición a los costados.

Esta combinación de movimientos es de mayor dificultad en el dominio muscular y en el trabajo de balanza, y requiere esfuerzo más sostenido que cuando los movimientos se hacen por separado.

Es uno de los mejores y más enérgicos ejercicios totales, tanto por el dominio general que requiere como por la corrección de postura, particularmente de pecho, cabeza, omoplatos y columna vertebral.

---

7. ELEVACIÓN DE RODILLAS HACIA ADELANTE

1, colóquense las manos sobre los pupitres a cada lado del pasillo como para elevar los pies hacia atrás, y levántense las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera; la parte inferior de la pierna debe formar ángulos rectos con las rodillas, y las puntas de los pies han de estar extendidas hacia abajo; cuídese de conservar el pecho bien arqueado y de evitar la elevación de los hombros; 2, tórnese a la posición de firme con las manos en los costados, tocando en tierra ligeramente con la punta de los pies.

Este ejercicio pone enérgicamente en acción así a los músculos abdominales elevadores de las piernas, como a los de la parte superior del cuerpo que sostienen el peso.

---

9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE, CABEZA HACIA ATRÁS

1, inclínense el tronco directamente hacia adelante y la cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición erguida. La inclinación debe ser desde las caderas, no desde la cintura.

Consérvense las rodillas rígidas y los codos bien atrás para sacar el pecho hacia adelante. Hágase la distinción entre echar la cabeza hacia atrás y correr la barba hacia adelante. Véanse los grabados y la explicación completa en la Lección I, página 328.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
4. *a*. Elevación de brazos hacia adelante y descenso hacia los lados — ¡Uno! 16.
   b. Señalar paso hacia atrás y apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Reverencia con la cabeza oblicuamente hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
7. **Salto con mitad de vuelta, derecha — ¡Uno!** De cuatro a seis veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. Inclinación lateral de tronco y tocar la silla, derecha — ¡Uno! 32.
9. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   NOTA. — Consérvense las manos en los hombros durante este ejercicio. Véase la Lección III, página 280.

5. REVERENCIA CON LA CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ADELANTE

1, gírese o vuélvase la cabeza oblicuamente hacia adelante y hágase una reverencia, encogiendo la barba; 2, tórnese a la posición normal.

---

6. SOBRE LOS PUPITRES, INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS

A la orden «*Sobre los pupitres — ¡Vamos!*» los alumnos deben sentarse sin ruido en lo alto de los pupitres, dando vista al fondo de la sala. Debe evitarse que haya salto. Las puntas de los pies han de quedar cogidas bajo el borde de la silla, en caso que ésta no sea movible, o extendidas contra ella en caso contrario. En ningún caso debe hacerse este ejercicio de inclinación sin apoyar así previamente los pies.

1, inclínese el tronco ligeramente hacia atrás, conservando el pecho bien levantado; 2, enderécese el tronco. Véanse los grabados y la explicación más amplia en la Lección V, página 166.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** 6 — 6. Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Extensión de brazos lateralmente y hacia arriba — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Giro y encorvamiento de rodillas, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Giren — encorven — arriba — encorven — etc. — frente.*
6. Reverencia con la cabeza oblicuamente hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
7. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
8. Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!
9. **Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, con elevación de brazos, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Rotación — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 alternativamente.
   Nota. — Véase la Lección I, página 274.

---

3. RESPIRACIÓN

El maestro contará seis para la inhalación mientras los brazos se levantan, y seis para la exhalación mientras los brazos se bajan.

4. EXTENSIÓN DE BRAZOS LATERALMENTE Y HACIA ARRIBA, DESDE MANOS EN LOS HOMBROS

1, extiéndanse los brazos a los lados al nivel del hombro, palmas arriba; extiéndanse las puntas de los dedos hacia abajo, en dirección al suelo; este movimiento ha de ejecutarse con un esfuerzo especial para elevar el pecho mientras los brazos se mueven hacia afuera; 2, elévense los brazos a posición vertical, con las palmas vueltas hacia adentro; 3, efectúese de nuevo la extensión hacia los lados; 4, elévense los brazos; 5, 6, a 15, altérnense estos dos movimientos; 16, manos a los hombros.

---

5. GIRO Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, elévense sobre la punta de los pies y gírese al lado, manteniendo los talones fuera del piso; 2, en esta posición, encórvense las rodillas; 3, enderécense las rodillas; continúense el encorvamiento y la extensión hasta 7; 8, gírese al frente y júntense los talones.

La posición de los pies en este ejercicio determina una base muy estrecha, y aumenta así la dificultad del trabajo de equilibrio. Como todos los movimientos de balanza, tiende a cultivar un porte erguido. El ejercicio de los amplios músculos del muslo, al elevar y al bajar el cuerpo, produce efecto enérgico sobre la circulación.



AL COMPLETAR 2, 4, Y 6



AL COMPLETAR 2, 4, Y 6

9. ROTACIÓN DE TRONCO E INCLINACIÓN HACIA ADELANTE, CON ELEVACIÓN DE BRAZOS

1, gírese el tronco al lado; 2, manteniendo esta dirección del tronco, inclínese hacia adelante y al mismo tiempo elévense los brazos hacia adelante, en plena extensión, hasta que estén en la línea del tronco; 3, enderécese el tronco y, todavía vuelto como en 1, bájense los brazos; 4, inclínese de nuevo y elévense los brazos; 5, enderécese el tronco y bájense los brazos; 6, 7, repítanse; 8, gírese al frente.

La combinación de los movimientos del tronco y de los brazos, en este ejercicio, tiende a corregir la posición del pecho, omoplatos, cabeza y columna vertebral, mientras que al mismo tiempo se fortalecen los músculos de la cintura y se estimula la circulación en los órganos interiores.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha.
 Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! 6 — 6. Cuatro veces.
 Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión de brazos lateralmente y hacia arriba — ¡Uno! 16.
 b. Giro y encorvamiento de rodillas, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
 Ya o avisos. — *Giren — encorven — arriba — encorven — etc. — frente.*
 Nota. — Colocar las manos en las caderas para este ejercicio.
 c. **¡Combinación!** 8 — 8.
 Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
 Sobre los pupitres — ¡Vamos!
 Manos a la nuca — ¡Vamos!
6. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** Cuatro veces.
 Clase — ¡Firme!
7. Carrera sin ganar terreno, rodillas hacia arriba — ¡Arranquen!
8. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, con elevación de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
 Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 alternativamente.

---

4 *c.* COMBINACIÓN DE GIRO Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS, CON EXTENSIÓN DE BRAZOS LATERALMENTE Y HACIA ARRIBA

1, gírese al lado y extiéndanse ambos brazos lateralmente; 2, encórvense las rodillas y extiéndanse los brazos hacia arriba; 3, enderécense las rodillas y extiéndanse de nuevo los

brazos lateralmente; continúense alternando estos movimientos hasta 7; 8, gírese al frente, y manos a los hombros.



1, POR EL LADO IZQUIERDO



2, POR EL MISMO LADO

5. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ATRÁS

1, gírese la cabeza hacia el lado derecho como para hacer una reverencia oblicuamente hacia adelante; 2, inclínese la cabeza oblicuamente hacia atrás; 3, elévese la cabeza, encogiendo la barba como en la inclinación directa hacia atrás; 4, 5, 6, 7, repítanse la inclinación hacia atrás y la elevación; 8, gírese la cabeza a la posición normal.

Este ejercicio es de resultado benéfico para vencer aquel porte de cabeza hacia adelante tan característico del estudiante.



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

6. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS SOBRE LOS PUPITRES, CON MANOS EN LA NUCA

Este ejercicio se hace lo mismo que el previo de inclinación de tronco hacia atrás sobre los pupitres, con la diferencia en la posición de las manos, lo cual tiende a exigir un trabajo más enérgico de los músculos abdominales. Consérvense los codos atrás, la cabeza apoyada con fuerza contra las manos, con la barba encogida, el pecho arqueado y la espalda y la cabeza en la misma línea.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
   Nota. — Ambos brazos han de extenderse hacia adelante al nivel del hombro, palmas adentro.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. Elevación de brazos hacia adelante y descenso hacia los lados — ¡Uno! 16.
   Nota. — Véase la Lección IV, página 282.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Señalar paso hacia adelante y hacia atrás, alternativamente, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 6 a 8 veces.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Elevación sobre la punta de un pie, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
10. Rotación de tronco e inclinación hacia adelante, con elevación de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
    Manos a las caderas — ¡Vamos!
11. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 32.

---

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación, muévanse los brazos hacia los lados al nivel del hombro, con las palmas abajo; durante la exha-

lación tórnense los brazos a posición hacia adelante, palmas adentro. En la presente lección este ejercicio se hace sin contar. El movimiento de los brazos ensancha al pecho.

---

5. SEÑALAR PASO HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNATIVAMENTE

1, señálese paso hacia adelante; 2, con el mismo pie señálese paso hacia atrás; continúense hasta 7; 8, júntense los talones. Consérvese recta la rodilla que se extiende y encórvese la que sostiene el peso. Al cambiar el paso de adelante a atrás, el pie que se mueve no debe tocar al suelo.

Esta sucesión de movimientos es admirable para procurar mayor movilidad de la articulación de la cadera, y para el fortalecimiento del muslo que sostiene el peso.

---

9. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE UN PIE



1, extiéndase el pie derecho hacia adelante, sin tocar al suelo, y elévense sobre la punta del pie izquierdo; 2, bájese el talón izquierdo, estando todavía levantado el pie derecho; 3, 4, 5, 6, 7, repítanse la elevación y el descenso sobre el pie izquierdo; 8, bájese el pie y júntense los talones. El pie derecho no ha de tocar al piso desde uno hasta ocho.

Este ejercicio requiere enérgico trabajo de los músculos del tobillo y de la pantorrilla, porque todo el peso se eleva y desciende sobre un pie. Repítase por el otro lado.

Si el equilibrio resultase demasiado difícil al principio, los alumnos pueden apoyarse en los pupitres durante algunas lecciones hasta poder mantenerse sin apoyo.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! 6 — 6. Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Elevación de brazos hacia adelante y descenso hacia los lados — ¡Uno! 16.
   b. Señalar paso hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   NOTA. — Manos a las caderas, sin orden.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
6. Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
7. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! Seis a ocho veces.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno! 8.
   NOTA. — Véase la Lección IV, página 236.
   ¡Posición!
9. **Inclinación lateral de tronco y tocar al suelo, derecha — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Brazos — derecha — arriba — izquierda — arriba — etc. — vamos.*
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.
    NOTA. —Véase la Lección III, página 280.

4 c. COMBINACIÓN DE SEÑALAR PASO HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, CON ELEVACIÓN DE BRAZOS HACIA ADELANTE Y DESCENSO HACIA LOS LADOS

1, señálese paso hacia adelante y elévense ambos brazos hacia adelante a posición vertical; 2, señálese paso hacia atrás y bájense los brazos a los lados al nivel del hombro; 3, elévense los brazos y señálese paso hacia adelante, 4; señálese paso hacia atrás y bájense los brazos a los lados; 5, 6, 7, altérnense estos dos movimientos; 8, júntense los talones y bájense los brazos hacia los lados a posición. Véase página 304.

Este ejercicio, si se hace vigorosamente, es de mucho efecto para estimular la circulación y la respiración, y para ensanchar el pecho.

---

5. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, inclínese la cabeza oblicuamente hacia adelante a la derecha; 2, inclínese hacia atrás en dirección opuesta a la anterior; 3, inclínese de nuevo hacia adelante; 4, 5, 6, 7, continúense alternando los movimientos hacia adelante y hacia atrás en estas direcciones oblicuas; 8, gírese la cabeza al frente hasta la posición normal.

9. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO Y TOCAR AL SUELO

1, elévense ambos brazos hacia los lados al nivel del hombro; 2, inclínese el tronco a un lado y tóquese el piso con la mano del mismo lado; las rodillas se encorvarán involuntariamente al efectuar este movimiento, pero esta acción ha de ser todo lo más ligera posible, para que se produzca una presión efectiva sobre los órganos internos del tronco; 3, enderécese el tronco, pero conservando todavía los brazos hacia afuera; 4, inclínese el tronco al otro lado y tóquese al suelo con las puntas de los dedos de esa mano; 5, enderécese el tronco; 6, inclínese al opuesto lado; continúese la inclinación, en direcciones alternadas, hasta 15; 16, bájense los brazos a posición. Durante todo el ejercicio ha de tenerse cuidado de inclinar el tronco al lado tan directamente como sea posible, y de no ceder a una tendencia hacia adelante. Si el mueblaje escolar impide tocar al piso, los alumnos deben dar vista a los costados para hacer el ejercicio.



Éste es uno de los mejores ejercicios para estimular la digestión y para avivar la acción del corazón y de los pulmones.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! 6 — 6. Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Elevación de brazos hacia adelante y descenso hacia los lados — ¡Uno! 16.
   b. Señalar paso hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Encorvamiento de rodilla con un pie hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.**
6. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. **Elevación de pies hacia atrás, rodillas hacia adelante, y retornar** — ¡Uno! 8.
   Ya o avisos. — *Pies — rodillas — etc. — vamos.*
8. **Salto en serie con cuarto y mitad de vuelta — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
9. Inclinación lateral de tronco y tocar al suelo, derecha — ¡Uno! 16.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.

5. ENCORVAMIENTO DE RODILLA, UN PIE HACIA ADELANTE



1, 3, 5 Y 7 POR EL LADO IZQUIERDO

1, bájese el cuerpo por el encorvamiento de la rodilla derecha, que debe sostener todo el peso, y extiéndase el pie izquierdo hacia adelante; 2, enderécese la rodilla; 3, encórvese de nuevo; repítanse 2 y 3 hasta 7; 8, enderécese la rodilla derecha y júntense los talones en su sitio. El pie izquierdo debe permanecer fuera del piso y extendido hacia adelante desde 1 hasta 8. Hay que tener cuidado de conservar el tronco y la cabeza erguidos, resistiendo cualquier tendencia de encorvamiento hacia los lados.

Este ejercicio produce efecto muy estimulante sobre la circulación, a más de cultivar, como todos los ejercicios de balanza, un porte erguido.

---

7. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS, RODILLAS HACIA ADELANTE Y RETORNAR

Ésta es una combinación de los dos ejercicios de suspensión de otras lecciones. Véanse las páginas 236 y 237. 1, colóquense las manos sobre los pupitres y elévense los pies hacia atrás; 2, desde esta posición, elévense las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera; 3, tórnese a la posición de pies hacia atrás; 4, firmes.

Ha de tenerse especial cuidado en este ejercicio para conservar el pecho levantado y para que los hombros no resulten impulsados hacia arriba por el peso del cuerpo. A los alum-

nos que no puedan mantener tal posición, no debe exigírseles que hagan el ejercicio más de una vez cada día hasta tanto que adquieran mayor fortaleza.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
   Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! 6 — 6. Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión de brazos lateralmente y hacia arriba — ¡Uno! 16.
   Nota. — Véase la Lección IV, página 309.
   b. Encorvamiento de rodilla con el otro pie hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Nota. — Colóquense las manos en las caderas sin orden especial.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
6. **Salto sin ganar terreno, chocando los pies — ¡Uno!** Saltar seis u ocho veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
7. Elevación de pies hacia atrás, rodillas hacia adelante, y retornar — ¡Uno! 8 o 10.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Rotación de tronco e inclinación lateral con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Ya o avisos. — *Rotación — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — vamos.*
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.

4 *c*. COMBINACIÓN DE ENCORVAMIENTO DE RODILLA CON PIE HACIA ADELANTE Y BRAZOS HACIA LOS LADOS Y HACIA ARRIBA

1, encórvese la rodilla derecha y extiéndanse los brazos a los lados al nivel del hombro y el pie izquierdo hacia adelante; 2, enderécese la rodilla y extiéndanse los brazos hacia arriba; 3, encórvese la rodilla y extiéndanse los brazos hacia los lados; 4, 5, 6, 7, altérnense estos dos movimientos; 8, enderécese la rodilla, júntense los talones y colóquense las manos en los hombros.

Éste, entre los ejercicios de balanza en serie, es uno de los más fuertes, y combina en alto grado la corrección de postura y el efecto estimulante sobre la circulación.



2, 4, 6 POR EL LADO IZQUIERDO

---

8. ROTACIÓN DE TRONCO E INCLINACIÓN LATERAL CON ELEVACIÓN DE AMBOS BRAZOS

1, gírese el tronco a la derecha y extiéndanse ambos brazos hacia arriba; 2, manteniendo la dirección del tronco, inclínese lateralmente a la derecha, siguiendo los brazos la línea del tronco; 3, enderécese el tronco; 4, inclínese de nuevo al lado derecho; continúese encorvando y enderezando hasta 7; 8, gírese al frente y colóquense las manos en las caderas. Al girar a la izquierda, inclínese el tronco al lado izquierdo.

Este ejercicio es singularmente enérgico en el trabajo que exige de los músculos de la parte infe-

rior del tronco, a causa de la prolongación del esfuerzo realizado por la extensión de los brazos.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
      Brazos hacia adelante — ¡Vamos!
3. Respiración — ¡Comiencen! 6 — 6. Cuatro veces.
      ¡Posición!
4. **Rotación de brazos — ¡Uno!** 8.
5. **Elevación sobre la punta de un pie y encorvamiento de rodilla, con auxilio de los pupitres, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
      Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. **Salto de lado alternado, derecha — ¡Uno!** Saltar de 10 a 20 veces.
      NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
      Sobre los pupitres — ¡Vamos!
      Brazos hacia arriba — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
      Clase — ¡Firme!
      Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Rotación de tronco e inclinación lateral con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
      Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco hacia adelante — ¡Uno! 8.

---

4. ROTACIÓN DE BRAZOS

1, elévense los brazos hacia los lados en toda su longitud y descríbase un pequeño círculo con la punta de los dedos, haciendo de la articulación del hombro el punto de eje para

el movimiento; al trazar el círculo los brazos deben arrancar en dirección hacia arriba y hacia atrás; efectúese un esfuerzo especial para echar la cabeza hacia atrás con la barba encogida; 2, repítase el círculo; continúese la repetición hasta contar ocho y, al terminar, déjense caer los brazos a los lados.

Si se ejecuta correctamente, es un ejercicio admirable para los hombros y los omoplatos. Si se deja que las caderas y la cabeza vayan hacia adelante mientras los brazos están en actividad, el ejercicio puede ser uno de los más perjudiciales para la postura.

---

5. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DEL PIE Y ENCORVAMIENTO DE RODILLA CON AUXILIO DE LOS PUPITRES

1, elévense sobre la punta del pie derecho, extendiendo el pie izquierdo hacia adelante, sin tocar con éste al suelo; 2, encórvese la rodilla derecha y manténgase el talón derecho fuera del suelo; 3, enderécese la rodilla; 4, bájese el talón; las manos deben descansar sobre los pupitres para auxiliar el equilibrio, pero los alumnos capaces de ejecutar este ejercicio con las manos en las caderas, pueden hacerlo así. El pie izquierdo ha de permanecer extendido y fuera del suelo desde 1 a 8, 5 a 8 siendo la repetición de 1 a 4.

OCTAVO AÑO — PRIMER SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme!

Tomar distancia — ¡Vamos!

Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

    Nota. — Además de la marcha, dése una serie de ejercicios de repaso acerca de táctica en ésta y en las lecciones sucesivas.

3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.

    ¡Posición!

4. **Manos a la nuca — ¡Uno!** 16.

    Manos a las caderas — ¡Vamos!

5. **Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. **Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno!** Ocho veces.

    Ya o avisos. — *Arriba — encorven — arriba — etc. — talones.*

7. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
8. **Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Hágase una profunda inhalación por las narices y exhálese por la boca. Repítase cuatro veces. Véanse las Notas de Referencia.

4. MANOS A LA NUCA

1, elévense los brazos con pleno balanceo a los lados, y colóquense las manos en la parte posterior de la cabeza, al nivel y justamente detrás de las orejas; 2, llévense las manos a las caderas. Los dedos no deben enlazarse ni sobreponerse unos a otros.

Al hacer este ejercicio la cabeza ha de sujetarse hacia atrás contra las manos, y los codos han de estar en línea recta con los hombros cada vez que las manos se coloquen tras de la cabeza. Si se ejecuta de esta manera, el ejercicio resulta un correctivo para la posición del pecho y de la cabeza, a la vez que sirve para enderezar los omoplatos.

---

5. CARGAR HACIA ADELANTE

1, dése un paso hacia adelante, y al mismo tiempo encórvese la rodilla que se adelantó y láncese todo el peso sobre ella; la rodilla que queda atrás debe conservarse derecha, ambos pies planos sobre el suelo y el tronco erguido; 2, júntense los talones. El pie ha de colocarse tranquilamente y sin ruido.

Éste es uno de los mejores ejercicios para estimular la circulación, debido a la acción de los músculos del muslo y de la pantorrilla. Véase el grabado en la próxima lección, página 330.

---

6. ELEVACIÓN SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, elévense sobre la punta de los pies; 2, encórvense las rodillas, conservando los talones levantados; 3, enderécense las rodillas; 4 a 7, repítanse; 8, bájense los talones. El tronco y la cabeza deben mantenerse erguidos. Las rodillas, al doblarse, han de separarse diagonalmente sobre la punta de los pies. El encorvamiento de las rodillas ha de ser todo lo acentuado que puedan hacerlo los alumnos, mientras éstos permanecen en posición recta. Después que

los alumnos hayan alcanzado por la práctica de este ejercicio en tiempo pausado, porte erguido y firme equilibrio, el maestro debe variar los intervalos en los movimientos por inesperadas órdenes, con objeto de aumentar así la dificultad del ejercicio en las posiciones sostenidas. Véase el grabado de la Lección III, página 279.

Este ejercicio es admirable tanto para el cultivo de firme y erguido porte del cuerpo, como por el efecto sobre la circulación, efecto procedente del enérgico trabajo exigido a los fuertes músculos del muslo.

---

7. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco desde la cintura directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza debe permanecer en línea recta con el eje del tronco. La inclinación ha de ser hasta formar un ángulo obtuso y ha de acentuarse tanto como pueda hacerse fácilmente sin esfuerzo. No ha de consentirse rotación del tronco hacia adelante ni hacia atrás de la línea lateral.



Este ejercicio obra sobre los músculos de la cintura y dilata al pecho. Ambos efectos se debilitan por cualquier descuido de los miembros inferiores o por una inclinación hacia adelante del hombro superior. Por la presión ejercida sobre los órganos internos, este ejercicio produce benéfico efecto sobre la circulación y la digestión, contrarrestando los malos resultados de la vida sedentaria.

8. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE Y CABEZA HACIA ATRÁS

1, inclínese el tronco directamente hacia adelante y la cabeza hacia atrás; 2, tórnese a la posición erguida. La inclinación debe ser desde las caderas, no desde la cintura. Consérvense las rodillas rígidas y los codos bien atrás para



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

sacar el pecho hacia adelante. Hágase la distinción entre echar la cabeza hacia atrás y correr la barba hacia adelante.

Este ejercicio obra directamente sobre los músculos de la espalda que dominan la parte superior de la columna vertebral y la cabeza, y sobre aquellos músculos inferiores que enderezan al tronco después de la inclinación. Es uno de los mejores ejercicios para la expansión del pecho y para corregir la posición de la columna vertebral y de los hombros.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Vistas.
   Marcha y **carrera.**
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia respecto a carrera.
3. Respiración — ¡Comiencen!
   ¡Posición!
4. *a.* Manos a la nuca — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Adelante — vamos.*
   NOTA. — Manos a las caderas, sin orden.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Elevación de rodilla hacia adelante y extensión hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Arriba — atrás — arriba — atrás — etc. — vamos.*
6. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
7. Elevación sobre la punta de los pies y encorvamiento de rodillas — ¡Uno! Ocho veces.
8. **Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   YA O AVISOS. — *Paso — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — vamos.*
9. Inclinación de tronco hacia adelante y cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.



4 c. COMBINACIÓN DE CARGAR HACIA ADELANTE CON MANOS A LA NUCA

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho y al mismo tiempo extiéndanse ambos brazos hacia los lados hasta llegar las manos a posición tras de la cabeza; 2, júntense los talones y bájense los brazos hacia los lados a posición.



CORRECTA POSICIÓN EN 1

---

5. ELEVACIÓN DE RODILLA HACIA ADELANTE Y EXTENSIÓN HACIA ATRÁS

1, elévese la rodilla hacia adelante, con la pierna en ángulo recto con el muslo; 2, extiéndase la pierna hacia abajo y hacia atrás tanto como sea posible, a fin de contraer los músculos de la parte inferior de la espalda; consérvense la cabeza y el pecho erguidos, y hágase un esfuerzo



INCORRECTA POSICIÓN

para encoger bien la barba mientras se extiende la pierna hacia atrás; 3, tórnese a elevar la pierna y doblar la rodilla hacia adelante; 4, extiéndase la pierna hacia atrás; continúense hasta 7; 8, júntense los talones. El pie que se mueve no debe tocar al suelo desde 1 a 8; manténgase la punta del pie extendida hacia abajo durante el ejercicio.

Este ejercicio, a más de exigir enérgica contracción de los músculos abdominales y del muslo, es admirable para la corrección de la postura, porque, si se ejecuta bien, tiende a poner a la columna vertebral y al pecho en excelente posición.



CORRECTA POSICIÓN EN 2

---

6. ROTACIÓN DE CABEZA

1, gírese o vuélvase la cabeza al lado, de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, retórnese al frente. Consérvense los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio.

---

8. PASO HACIA ADELANTE E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, dése paso hacia adelante con el pie derecho, de modo que el peso se distribuya igualmente entre los dos pies; consérvense las rodillas rígidas; 2, inclínese el tronco al lado derecho, o sea al lado del pie que se extiende; 3, enderécese el tronco; 4, inclínese de nuevo al lado derecho; 5, enderécese;

6, 7, inclínese y enderécese el tronco; 8, júntense los talones. Para invertir el movimiento, dése paso hacia adelante con el pie izquierdo e inclínese el tronco al lado izquierdo.

Debido a la posición de los pies los movimientos del tronco son más difíciles en este ejercicio que en la lección precedente. El equilibrio es más difícil de mantener y el esfuerzo se concentra más en los músculos de las caderas y de la cintura.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Manos a la nuca — ¡Uno! 16.
   b. Cargar hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. *a.* Elevación de rodilla hacia adelante y extensión hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   b. **Idem, con elevación de brazos, derecha — ¡Uno!** 8—8.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto sin ganar terreno — ¡Uno!** Seis veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   Brazos doblados al nivel del hombro, palmas vueltas abajo — ¡Vamos!
9. **Inclinación de tronco hacia adelante con extensión lateral de brazos — ¡Uno!** 16.
   YA O AVISOS. — *Adelante — brazos — encorvamiento — extensión — encorvamiento — extensión — etc. — arriba.*

5 *b*. ELEVACIÓN DE RODILLA HACIA ADELANTE Y EXTENSIÓN HACIA ATRÁS, CON BRAZOS HACIA ARRIBA

1, elévese la rodilla hacia adelante; 2, extiéndanse la pierna del mismo lado hacia atrás y los brazos a posición vertical, con una sacudida fuerte del pecho y conservando la cabeza bien atrás; 3, tórnese a la posición de 1, con la rodilla elevada hacia adelante y las manos en las caderas; continúense alternando 1 y 2 hasta 7; 8, júntense los talones y manos a las caderas.

Esta combinación de los movimientos del brazo y de la pierna aumenta la dificultad del trabajo de balanza y por lo mismo acentua el efecto beneficioso sobre el pecho.



9. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE CON EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS

1, inclínese el tronco hacia adelante, con la cabeza hacia atrás y la barba encogida; 2, manteniendo el tronco en la posición hacia adelante, extiéndanse los brazos a los lados;

3, dóblense de nuevo los brazos; continúense el doblamiento y la extensión de los brazos hasta 15; 16, enderécese el tronco y bájense los brazos a posición a los costados.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. **Brazos hacia arriba y hacia abajo — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Oscilación, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
6. *a.* Elevación de rodilla hacia adelante y extensión hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   b. Idem, con elevación de brazos, derecha — ¡Uno! 8—8.
7. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
8. **Salto hacia adelante en serie — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
9. **Remar — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
    Brazos doblados al nivel del hombro, palmas vueltas abajo — ¡Vamos!
11. Inclinación de tronco hacia adelante y extensión lateral de brazos — ¡Uno! 16.

3. RESPIRACIÓN

En ésta y en las lecciones sucesivas tanto la inhalación como la exhalación han de efectuarse por las narices. La exhalación debe ser más lenta que cuando se efectúa por la boca.

---

4. BRAZOS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

1, elévense los brazos hacia adelante en plena longitud a la posición vertical, palmas vueltas adentro; 2, bájense de nuevo los brazos pasando por la posición hacia adelante y extiéndanse hacia abajo y hacia atrás, arqueando al mismo tiempo el pecho, juntando los omoplatos y echando la cabeza atrás con la barba bien encogida; 3, elévense de nuevo los brazos hacia adelante a la posición vertical; continúense alternando los dos movimientos hasta 15; 16, tórnense los brazos a los costados.

---

5. OSCILACIÓN

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho; 2, sin cambiar la posición de los pies sobre el piso, enderécense las rodillas, transfiérase el peso al pie que quedó a retaguardia y encórvese esa misma rodilla; 3, enderécense las rodillas, transfiérase de nuevo el peso al pie de adelante, y encórvese la rodilla delantera en la posición de cargar. Continúese transfiriendo el peso, mediante un movimiento de oscilación, de una rodilla encorvada a la otra, hasta 15; 16, júntense los talones. Consérvense los hombros rectos al frente.

Este ejercicio, si el paso es suficientemente largo, obra con mucha energía sobre los músculos del muslo, y, por la acción de éstos, estimula la circulación y la respiración.

9. REMAR

A la orden «*A remar — ¡Vamos!*» los alumnos se sentarán dando vista a los costados de la sala, los pies planos sobre el piso y en el pasillo, los talones juntos, y las rodillas dobladas en ángulo recto. Las manos asirán el borde de los pupitres a uno y otro lado.

1, échense hacia atrás en una posición todo lo reclinada que los brazos lo permitan, pero con la espalda en línea recta, el pecho arqueado hacia adelante, la cabeza caida hacia atrás en línea con el tronco, y la barba bien encogida; 2, levántese el cuerpo hacia adelante a posición erguida con un movimiento enérgico de los brazos, permitiendo al mismo tiempo a los codos separarse. Todo el trabajo ha de ser ejecutado por los músculos del brazo, hombro y espalda. Véanse los grabados en la Lección VII, páginas 193 y 194.

Este ejercicio es uno de los mejores para corregir la posición del pecho y de los omoplatos.

Donde el mueblaje de la escuela no sea a propósito para los alumnos, permitiéndoles elevar los hombros sobre la altura normal cuando el cuerpo torna a la posición erguida, los codos pueden mantenerse a los lados en vez de dejarlos que se separen. La clase debe mirar en opuestas direcciones, alternando por días o por semanas, para evitar así cualquier posibilidad de desarrollo desigual por discrepancia en la altura de los pupitres. Las ligeras discrepancias en la altura de los pupitres suelen ser remediables levantando el pupitre más bajo con un libro o dos. Este ejercicio de remar no debe ejecutarse nunca si los pupitres no permiten que los hombros del alumno estén a un nivel.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Brazos hacia arriba y hacia abajo — ¡Uno! 16.
   b. ¡Oscilación! 8 — 8.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
   YA O AVISOS. — *Afuera — atrás — afuera — atrás — etc. — vamos.*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. *a.* Elevación de rodilla hacia adelante y extensión hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   b. Idem, con elevación de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto hacia atrás — ¡Uno!** Ocho veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
8. Remar — ¡Uno! 10.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Repítase.
   Brazos doblados al nivel del hombro — ¡Vamos!
10. Inclinación de tronco hacia adelante y extensión lateral de brazos — ¡Uno! 10.



1

4 *c*. COMBINACIÓN DE OSCILACIÓN CON BRAZOS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho y al mismo tiempo extiéndanse los brazos hacia adelante a la posición vertical, echando la cabeza atrás y mirando hacia arriba en la dirección de las manos; 2, transfiérase el peso a la rodilla que quedó a retaguardia y al mismo tiempo bájense los brazos hacia adelante y hacia atrás, arqueando el pecho y encogiendo la barba; 3, tórnese a la posición hacia adelante con los brazos hacia arriba; continúese alternando hasta 7; 8, vuélvanse los brazos y los pies a posición.



2

---

6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, tórnese a la posición

erguida. Los hombros deben mantenerse perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento.

Este ejercicio, como todos los movimientos de cabeza, acelera la circulación cerebral.

---

9. PASO HACIA ADELANTE E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON ELEVACIÓN DEL BRAZO OPUESTO

1, dése paso hacia adelante con el pie derecho, de modo que el peso quede distribuido por igual; 2, inclínese el tronco al lado derecho, extendiendo al mismo tiempo el brazo izquierdo hacia arriba, de manera que continúe la línea del tronco; 3, enderécese el tronco y colóquese la mano en la cadera; continúense la inclinación y la erección, con el movimiento del brazo, hasta 7; 8, júntense los talones. Para invertir el ejercicio dése paso hacia adelante con el pie izquierdo, inclínese el tronco a la izquierda y elévese el brazo derecho hacia arriba.



AL COMPLETAR 2, CON EL PIE IZQUIERDO

La adición del movimiento de brazo aumenta el trabajo para los músculos de la cintura y sirve además para ensanchar las costillas cuando el tronco se inclina al lado.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   ¡Posición!
4. *a.* Brazos hacia arriba y hacia abajo — ¡Uno! 16.
   b. ¡Oscilación! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Paso hacia adelante y encorvamiento de rodillas, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto hacia adelante y hacia atrás, en serie — ¡Uno!**
   Saltar seis u ocho veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   A remar — ¡Vamos!
8. Remar — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco, con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
   ¡Posición!
10. **Inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia arriba y hacia abajo — ¡Uno!** 8.

---

5. PASO HACIA ADELANTE Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS

1, dése paso hacia adelante, elevándose sobre la punta de los pies; 2, encórvense las rodillas; 3, enderécense las rodillas; continúense encorvando y enderezando las rodillas hasta 7; 8, júntense y bájense los talones.

10. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE CON BRAZOS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

1, inclínese el tronco hacia adelante, encogiendo la barba y echando la cabeza hacia atrás; al mismo tiempo elévense los brazos hacia adelante y hacia arriba hasta que estén en línea derecha con el tronco; 2, enderécese el tronco y muévanse los brazos hacia abajo y hacia atrás, conservando la cabeza bien echada hacia atrás y el pecho erguido.



CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

Éste es uno de los ejercicios de más efecto para corregir la posición del pecho, cabeza, omoplatos y columna vertebral.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
4. **Extensión oblicua de brazos, derecho hacia arriba — ¡Uno!** 8 — 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Oscilación lateral, derecha — ¡Uno!** 16.
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Paso hacia adelante y encorvamiento de rodillas, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
8. **Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno!** 8.
9. Salto hacia adelante y hacia atrás en serie — ¡Uno! Saltar de seis a diez veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
    ¡Posición!
11. Inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia arriba y hacia abajo — ¡Uno! 8.

---

4. EXTENSIÓN OBLICUA DE BRAZOS DESDE MANOS A LA NUCA

1, extiéndanse el brazo derecho por el lado oblicuamente hacia arriba y al mismo tiempo el brazo izquierdo oblicuamente hacia abajo; de este modo los brazos formarán una línea oblicua, con las palmas vueltas al frente; 2, manos a la nuca. Hay que conservar la cabeza plenamente erguida con la barba encogida durante el ejercicio. Véanse *los brazos* en el grabado, página 346.

5. OSCILACIÓN LATERAL

Cuando los alumnos oigan la voz de mando, deben dar vista al lado de la sala sin recibir orden especial.

1, cárguese directamente al lado derecho; ambos pies han de estar planos sobre el piso; el peso ha de recaer por completo sobre la rodilla encorvada; la rodilla izquierda ha de permanecer recta; 2, inviértase la posición, enderezando la rodilla derecha, encorvando la izquierda y transfiriendo el peso al pie izquierdo. El tronco debe mantenerse erguido durante todo el ejercicio, sin que haya rotación de los hombros.



1

El paso deberá ser bastante largo para que consienta un encorvamiento de la rodilla que ponga bien en acción a los músculos del muslo. Si no se procede así, el ejercicio no llenará su principal objeto, que es el de estimular la circulación.

8. ELEVACIÓN DE PIES HACIA ATRÁS

1, desde los pasillos, colóquense las manos sobre el borde de los pupitres a cada lado y elévense los pies hacia atrás, con las rodillas juntas, los tobillos extendidos hacia atrás y los muslos verticales; 2, tórnese a posición tocando en tierra ligeramente con la punta de los pies. Véanse los grabados de la Lección IV, páginas 236 y 237.

El cuerpo se debe sostener firmemente, no permitiéndosele balanceo hacia atrás ni hacia adelante. Para evitar el movimiento de balanceo, los alumnos deben dar paso hacia adelante después de haberse colocado las manos, y antes de elevar los pies. Las piernas, cuando se levanten, han de estar en ángulos rectos con los muslos. Un punto esencial que ha de observarse es el de que los hombros no resulten impulsados hacia arriba cuando el peso del cuerpo queda suspendido de los brazos. A fin de que eso no ocurra, los alumnos deben efectuar un esfuerzo especial para lanzar el pecho hacia adelante y encoger la barba mientras se elevan los pies del suelo. Si tal posición resultase demasiado difícil para algunos alumnos, no se les debe exigir que repitan el ejercicio tantas veces como los demás de la clase. En ciertos casos puede ser prudente volver al ejercicio de remar hasta que los brazos adquieran más vigor.

Los pupitres sobre los cuales se colocan las manos han de tener igual altura. Si hubiera alguna discrepancia, puede subsanarse poniendo uno o dos libros sobre el pupitre más bajo. Las manos se colocarán con los dedos apuntando ligeramente hacia afuera y hacia adelante.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión oblicua de brazos, derecho hacia arriba — ¡Uno! 8 — 8.
   b. Oscilación lateral, derecha — ¡Uno! 16.
   Nota. — Manos a las caderas, sin orden.
   c. **¡Combinación!** 16.
   Nota. — Tórnense las manos a la nuca a la orden *¡Combinación!*
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno!** 8.
6. **Paso hacia adelante y encorvamiento de rodillas con elevación de brazos, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
7. Elevación de pies hacia atrás — ¡Uno! 8.
8. **Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!**
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. **Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
10. Inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia arriba y hacia abajo — ¡Uno! 8.



AL COMPLETAR 1, 5, 9 Y 13

4*c*. OSCILACIÓN LATERAL CON EXTENSIÓN OBLICUA DE BRAZOS

1, cárguese al lado derecho y extiéndanse los brazos oblicuamente, el derecho hacia arriba y el izquierdo hacia abajo; 2, enderécese la rodilla y colóquense las manos en la nuca; 3, encórvese la rodilla izquierda, y extiéndanse el brazo izquierdo oblicuamente hacia arriba y el derecho hacia abajo; 4, inviértase la posición, es decir, enderécese la rodilla y llévense las manos a la nuca; repítase desde 1, alternando los lados; 16, manos a la nuca y pies a posición.

---

5. INCLINACIÓN DE CABEZA HACIA ATRÁS

1, échese la cabeza hacia atrás, completamente suelta; 2, levántese de nuevo *encogiendo la barba hacia adentro.* Consérvense los labios cerrados.

6. PASO HACIA ADELANTE Y ENCORVAMIENTO DE RODILLAS CON ELEVACIÓN DE BRAZOS



1, dése paso hacia adelante con el pie derecho, igualando el peso; 2, levántense sobre la punta de los pies, encórvense las rodillas, y extiéndanse los brazos hacia arriba; 3, enderécense las rodillas y tórnense las manos a las caderas; continúense los movimientos de rodilla y de brazo hasta 7; 8, júntense los talones.

La extensión de los brazos hacia arriba tiende a ensanchar el pecho y además hace más difícil el trabajo de balanza que en los precedentes ejercicios de esta serie, porque el centro de gravedad se eleva.

---

9. PASO HACIA ADELANTE E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON ELEVACIÓN DE AMBOS BRAZOS

1, dése paso hacia adelante con el pie derecho, con el peso por igual y las rodillas rígidas, y extiéndanse ambos brazos hacia arriba; 2, inclínese el tronco a la derecha; 3, enderécese el tronco; continúense los movimientos de inclinación y extensión hasta 7; 8, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas. Al repetir el ejercicio por el otro lado, dése paso hacia adelante con el pie izquierdo e inclínese el tronco a la izquierda.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Seis veces.
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
4. *a*. Extensión oblicua de brazos, derecho hacia arriba — ¡Uno! 8 — 8 — 8.
   b. ¡Oscilación! 16.
   c. ¡Combinación! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8.
6. Paso hacia adelante y encorvamiento de rodillas con elevación de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. **Cabriolar — ¡Uno!** Seis veces.
8. Carrera sin ganar terreno con pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. **Cargar e inclinación de tronco hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
    YA O AVISOS. — *Carguen — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — vamos.*

---

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación elévense los brazos rectos hacia afuera al nivel del hombro; durante la exhalación, bájense de nuevo los brazos a posición. En ambos casos la respiración debe efectuarse por las narices.

La acción del brazo ensancha el pecho y así hace más profunda la respiración.

7. CABRIOLAR

1, dése vista al lado de la sala y colóquense las manos cerca del centro del pupitre y el asiento; elévense sobre la punta de los pies y dóblense las rodillas, conservando la espalda recta y erguida; 2, hágase una cabriola sobre el asiento, tocando en tierra sobre las puntas de los pies con las rodillas encorvadas; suéltese el asidero y llévense los brazos a posición cuando se toque en tierra; 3, enderécense las rodillas y bájense los talones; 4, dése vista alrededor, vuélvanse a colocar las manos y apróntese para la inmediata cabriola; 5, cabriola; 6, enderécense las rodillas y bájense los talones. Véanse los grabados en la Lección VII, página 291.

Como todos los ejercicios de salto, éste sirve para mejorar el porte y para dar vigor y elasticidad al modo de andar. Produce efecto estimulante en la circulación, debido al enérgico trabajo ejecutado por los amplios grupos musculares, especialmente los del muslo.

---

10. CARGAR E INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE

1, cárguese hacia adelante; 2, manteniendo la posición de carga, inclínese el tronco hacia adelante, encójase la barba, y échense la cabeza y los codos hacia atrás, de modo que se ensanche el pecho y se contraigan los músculos posteriores; 3, enderécese el tronco; continúense la inclinación y la erección del tronco hasta 7; 8, júntense los talones. Debe tenerse cuidado de conservar el peso sobre el pie delantero desde 2



hasta 7, y de que permanezcan firme sobre el piso el pie que se dejó a retaguardia, y recta la rodilla que quedó atrás.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
   ¡Posición!
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Codos hacia adelante y hacia atrás — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Inversión de carga, derecha — ¡Uno!** 12 — 12.
   Ya o avisos. — *Carguen — enderecen — giren — etc. — vamos.*
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Paso hacia adelante y encorvamiento de rodillas con elevación de brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
8. Cabriolar — ¡Uno! Seis u ocho veces.
9. Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Paso hacia adelante e inclinación lateral de tronco con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
    Manos a los hombros — ¡Vamos!
11. Cargar e inclinación de tronco hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación levántense los brazos hasta la posición vertical; durante la exhalación, bájense los brazos a posición.

4. CODOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, muévanse los codos hacia adelante hasta una posición en ángulos rectos con el eje de los hombros; 2, muévanse los codos hacia atrás todo lo más que sea posible, y efectúese al mismo tiempo un esfuerzo enérgico para encoger la barba y para echar la cabeza hacia atrás; repítanse los movimientos hasta 16.

Este ejercicio sirve para aplanar los omoplatos, y, por el movimiento de cabeza que le acompaña, aumenta la expansión del pecho.

---

5. INVERSIÓN DE CARGA

1, cárguese directamente hacia adelante con el pie derecho, cuidando de llevar todo el peso sobre la rodilla delantera; 2, enderécese la rodilla delantera; esto colocará al cuerpo en una posición erguida, con ambas rodillas rectas y el peso distribuido igualmente entre ambos pies; 3, gírese con viveza, sobre la parte anterior de los pies, hacia la izquierda, hasta que la posición resulte invertida, esto es, hasta que el alumno dé vista a retaguardia; 4, encórvese la rodilla izquierda, teniendo recta la derecha; 5, enderécese la rodilla; 6, inviértase la posición girando hacia la derecha hasta dar vista al frente; 7, repítase hasta 11; 12, gírese al frente y júntense los talones. Para la postura *del cuerpo* véanse los grabados de la Lección III, página 360.

Como todos los ejercicios de cargar, éste producirá efecto enérgico en la circulación si el paso es lo bastante largo para permitir un acentuado encorvamiento de la rodilla, que de ese modo ponga en acción a los amplios músculos del muslo.

OCTAVO AÑO — SEGUNDO SEMESTRE

LECCIÓN I

Para detalles de preliminares, extensión, posición de manos, marcha, etc., véanse las Notas de Referencia.

Clase — ¡Firme!
Tomar distancia — ¡Vamos!
Posición — ¡Vamos!

1. **Extensión.**
2. **Marcha.**

Vistas.

3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. **Codos hacia adelante y hacia atrás — ¡Uno!** 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Zancada y encorvamiento de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.
   Ya o avisos. — *Zancada — encorven — arriba — encorven — arriba — etc. — vamos.*
6. **Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
7. **Equilibrio, con inclinación de tronco y extensión de pie hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
9. **Carrera sin ganar terreno — ¡Uno!** Seis u ocho veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. **Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 16 — 16.

3. RESPIRACIÓN

Durante la inhalación, elévense los brazos hacia los lados al nivel del hombro; durante la exhalación, bájense a posición.

---

4. CODOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, muévanse los codos hacia adelante hasta que estén en ángulos rectos con el eje de los hombros; 2, muévanse los codos hacia atrás empujándolos todo lo más que sea posible, y efectúese al mismo tiempo un esfuerzo enérgico para encoger la barba y para echar la cabeza ligeramente hacia atrás; repítanse los movimientos hasta 15; 16, manos a los hombros. Los codos deben apuntarse algo por bajo del nivel del hombro.

Este ejercicio sirve para enderezar los omoplatos y, por el movimiento de cabeza que le acompaña, aumenta la expansión y elevación del pecho.

---

5. ZANCADA Y ENCORVAMIENTO DE RODILLA HACIA ADELANTE

1, dése una zancada o paso largo hacia adelante con el pie derecho; 2, encórvese la rodilla derecha, con todo el peso cargado sobre esa misma pierna; 3, enderécese la rodilla; 4, encórvese de nuevo la rodilla derecha; 5, 6, 7, continúese encorvando y enderezando la rodilla; 8, júntense los talones. La pierna que queda a retaguardia permanece recta hasta repetirse el ejercicio por el otro lado.

---

6. INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA

1, inclínese la cabeza al lado, como si fuera a tocar la oreja al hombro, aunque la cabeza no debe inclinarse tanto; 2, tórnese a la posición erguida. Los hombros han de permanecer perfectamente tranquilos durante todo el ejercicio; nada de encogimiento.



CORRECTA POSICIÓN

7. EQUILIBRIO, CON INCLINACIÓN DE TRONCO Y EXTENSIÓN DE PIE HACIA ATRÁS

1, inclínese el tronco hacia adelante y elévese la pierna derecha hacia atrás, extendiendo la rodilla y el empeine todo lo que sea posible; la parte posterior del tronco y la pierna deben formar una línea oblicua desde la cabeza hasta el pie extendido; encójase la barba y échese la cabeza hacia atrás; 2, tórnense el tronco y el pie a posición.

Huelga decir que éste es un ejercicio de balanza.

---

8. SOBRE LOS PUPITRES, INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS

A la orden «*Sobre los pupitres — ¡Vamos!*» los alumnos deben sentarse sin ruido en lo alto de los pupitres, dando vista al fondo de la sala. Hay que evitar el salto. Las puntas de los pies deben quedar cogidas bajo el borde de la silla, en caso que ésta no sea movi-



INCORRECTA POSICIÓN

ble, o extendidas contra ella en caso contrario. En ningún caso ha de hacer un alumno este ejercicio de inclinación sin apoyar así previamente los pies.

1, dóblese el tronco ligeramente hacia atrás, conservando el pecho bien arqueado hacia adelante, la cabeza echada hacia atrás y la barba encogida, continuando así la línea del tronco; 2, tórnese a la posición erguida. Véanse los grabados de la Lección V, página 166.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos abdominales y por tal razón es uno de los más importantes del curso. Una prueba de vigor será la firmeza con que el ejercicio se haga. No debe consentirse a los alumnos que se inclinen hacia atrás todo lo que les sea posible.

---

10. INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, inclínese el tronco, desde la cintura, directamente al lado; 2, tórnese a la posición erguida. Consérvense ambos pies planos sobre el piso y las rodillas rígidas. La cabeza ha de permanecer en línea recta con el eje del tronco. Manténganse los codos ampliamente separados.

LECCIÓN II

1. Extensión.
2. Marcha.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
4. Codos hacia adelante y hacia atrás — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Inversión de carga, derecha — ¡Uno!** 12 — 12.
   Ya o avisos. — *Carguen — enderecen — giren — etc. — vamos.*
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Equilibrio, con inclinación de tronco y extensión de pie hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
8. **Cabriolar — ¡Uno!** Seis veces.
9. Carrera sin ganar terreno, pies hacia atrás — ¡Arranquen!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. **Giro e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
    Ya o avisos. — *Giren — inclinación — arriba — inclinación — arriba — etc. — frente.*
    Manos a los hombros — ¡Vamos!
11. **Cargar e inclinación de tronco hacia adelante, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

5. INVERSIÓN DE CARGA

1, cárguese directamente hacia adelante con el pie derecho, cuidando de llevar todo el peso sobre la rodilla delantera; 2, enderécese la rodilla delantera; esto colocará al cuerpo en una posición erguida, con ambas rodillas rectas y el peso distribuido igualmente entre ambos pies; 3, gírese con viveza, sobre la parte anterior de los pies, hacia la izquierda, hasta que la posición resulte invertida, esto es, hasta que el alumno dé vista a retaguardia; 4, encórvese la rodilla izquierda, teniendo recta la derecha; 5, enderécese la rodilla; 6, inviértase la posición girando hacia la derecha hasta dar vista otra vez al frente; 7, repítase hasta 11; 12, gírese al frente y júntense los talones. Para la postura *del cuerpo* véanse los grabados en la página 360.

Como todos los ejercicios de cargar, éste producirá efecto enérgico en la circulación si el paso es lo bastante largo para permitir un acentuado encorvamiento de la rodilla, que de ese modo ponga en acción a los amplios músculos del muslo.

---

8. CABRIOLAR

1, dése vista a los lados de la sala y colóquense las manos cerca del centro del pupitre y el asiento; elévense sobre la punta de los pies y dóblense las rodillas, conservando la espalda recta y erguida; 2, hágase una cabriola sobre el asiento, tocando en tierra sobre las puntas de los pies con las rodillas encorvadas; suéltese el asidero y llévense los brazos a posición cuando se toque en tierra; 3, enderécense las rodillas y bájense los talones; 4, dése vista alrededor y vuélvanse a colocar las manos prontas para la inmediata cabriola; 5, cabriola; 6, enderécense las rodillas y bájense los talones. Véanse los grabados en la Lección VII, página 291.

10. GIRO E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO

1, elévense bastante sobre la punta de los pies, giren al lado derecho y bájense los talones; esto dejará a los pies en línea recta, uno en frente del otro; 2, inclínese el tronco al lado derecho; 3, enderécese el tronco; continúense la inclinación y la erección hasta 7; 8, elévense bastante sobre la punta de los pies, giren al frente y bájense los talones.

El trabajo de balanza exigido por la posición de los pies en este ejercicio es de mayor dificultad que en los anteriores movimientos de tronco. Al mismo tiempo tiende á concentrar la acción sobre los músculos de la cintura y caderas.

---

11. CARGAR E INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE

1, cárguese hacia adelante; 2, manteniendo la posición de carga, inclínese el tronco hacia adelante, encójase la barba, y échense la cabeza y los codos hacia atrás, de modo que se ensanche el pecho y se contraigan los músculos posteriores; 3, enderécese el tronco; continúense la inclinación y la erección del tronco hasta 7; 8, júntense los talones. Debe tenerse cuidado de conservar el peso sobre el pie delantero desde 1 hasta 7, y de que permanezcan firme sobre el piso el pie que se dejó a retaguardia, y recta la rodilla que quedó atrás. Véase el grabado de la Lección IX, página 349.

LECCIÓN III

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   ¡Posición!
4. **Codos hacia atrás y brazos hacia adelante, alternativamente — ¡Uno! 16.**
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. *a*. Inversión de carga, derecha — ¡Uno! 6 — 6.
   b. **Idem, con brazos oblicuos, derecha — ¡Uno! 12—12.**
   Ya o avisos. — *Carguen — enderecen — giren — etc. — vamos.*
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
7. Cabriolar — ¡Uno! Seis u ocho veces.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
8. Equilibrio, con inclinación de tronco y extensión de pie hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. Giro e inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
11. **Cargar e inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia los lados y hacia arriba, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
    Ya o avisos. — *Afuera — arriba — afuera — vamos.*

---

4. CODOS HACIA ATRÁS Y BRAZOS HACIA ADELANTE ALTERNATIVAMENTE

1, échense los codos hacia atrás tanto como sea posible, sesgando hacia abajo la parte superior de los brazos, flexionando sobre ellos los antebrazos y volviendo las palmas

hacia los lados del pecho; échese la cabeza atrás y encójase la barba; 2, extiéndanse los brazos hacia adelante al nivel del hombro, palmas adentro; 3, échense de nuevo los codos hacia atrás; 4, extiéndanse los brazos hacia adelante; continúense alternando los dos movimientos hasta 15; 16, bájense los brazos a posición.

Si se ejecuta con la cabeza en la posición indicada, este ejercicio es uno de los mejores para enderezar los omoplatos. Véanse los grabados de la Lección X, página 201.





AL COMPLETAR 1



AL COMPLETAR 4

5*b*. INVERSIÓN DE CARGA CON EXTENSIÓN OBLICUA DE BRAZOS

1, cárguese hacia adelante y extiéndanse el brazo derecho oblicuamente hacia arriba con la palma vuelta adentro y el brazo izquierdo oblicuamente hacia abajo con la palma

también vuelta adentro; los brazos formarán así una línea oblicua; échese la cabeza hacia atrás y mírese a la mano delantera o en la dirección en que ésta señale; 2, enderécese la rodilla delantera y vuélvanse las manos a las caderas; 3, gírese hacia la izquierda, esto es, dar vista a la retaguardia; 4, encórvese la rodilla izquierda y al mismo tiempo extiéndanse el brazo izquierdo oblicuamente hacia arriba y el brazo derecho hacia abajo y hacia atrás; 5, enderécese la rodilla izquierda y colóquense las manos en las caderas; 6, gírese al frente otra vez; 7 a 11, repítanse 1 a 5; 12, dése vista al frente y júntense los talones.



AL COMPLETAR 1 Y 3



AL COMPLETAR 2

11. CARGAR E INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE CON BRAZOS HACIA LOS LADOS Y HACIA ARRIBA

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho, inclínese el tronco hacia adelante y extiéndanse los brazos a los lados al nivel del hombro, con palmas hacia adelante; encójase la barba, échese la cabeza atrás y sáquese el pecho bien adelante; 2, sosténgase

la posición del tronco y elévense los brazos verticalmente sobre la cabeza, palmas vueltas adentro; 3, extiéndanse de nuevo los brazos a los lados al nivel del hombro; 4, enderécese el tronco, júntense los talones y colóquense las manos en las caderas.

LECCIÓN IV

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   ¡Posición!
4. Codos hacia atrás y brazos hacia adelante alternativamente — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. *a.* Inversión de carga, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   b. Idem, con brazos oblicuos, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
6. Equilibrio, con inclinación de tronco y extensión de pie hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto lateral en serie — ¡Uno!** Saltar de ocho a diez veces.
   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 16.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
10. **Giro e inclinación lateral de tronco, con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno!** 8 — 8. Repítase.
    YA O AVISOS. — *Giren — inclinación — arriba — etc. — vamos.*
11. Cargar e inclinación de tronco hacia adelante, con brazos hacia los lados y hacia arriba, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

8. ROTACIÓN DE CABEZA

1, vuélvase o gírese la cabeza al lado, de modo que la cara mire sobre el hombro; 2, tórnese al frente. Manténganse los hombros rectos al frente durante todo el ejercicio. Véase el grabado de la Lección V, página 285.

---

10. GIRO E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON ELEVACIÓN DEL BRAZO OPUESTO

1, elévense sobre la punta de los pies y giren al lado derecho; 2, extiéndase el brazo izquierdo hacia arriba en la dirección de la cabeza, e inclínese el tronco al lado derecho; 3, enderécese el tronco y colóquese la mano en la cadera; continúense los movimientos de inclinación y extensión hasta 7; 8, gírese al frente.

LECCIÓN V

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. **Extensión y rotación lateral de brazos y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno!** 16.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
5. **Equilibrio con inclinación de tronco y extensión de pie hacia atrás, con encorvamiento de la otra rodilla, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
6. Inclinación lateral de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Nota. — Véase la Lección I, página 353.
   ¡Posición!
7. Salto lateral en serie—¡Uno! Saltar ocho a diez veces.
8. **Elevación de rodillas hacia adelante — ¡Uno!** 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Giro e inclinación lateral de tronco con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
10. Cargar e inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia los lados y hacia arriba, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

---

4. EXTENSIÓN Y ROTACIÓN LATERAL DE BRAZOS Y PALMEO SOBRE LA CABEZA

1, extiéndanse los brazos a los lados, palmas hacia afuera; 2, chóquense las manos sobre la cabeza; 3, extiéndanse de nuevo los brazos hacia los lados; 4, 5, 6, a 15, continúese alternando el palmeo y la extensión lateral; 16, manos a las caderas. Véanse los grabados de la Lección VII, página 192.

En la extensión hacia el lado sáquese bien el pecho, manténganse los codos rectos y encórvense los puños para arquear las manos hacia abajo. Consérvese la cabeza erguida durante todo el ejercicio. El palmeo debe ser un movimiento vigoroso.

La extensión lateral de brazos con las palmas vueltas afuera, es de mucho efecto para la expansión del pecho. Hace girar hacia atrás a la articulación del hombro, eleva el pecho hacia arriba y hacia adelante, y encoge y endereza a los omoplatos. El palmeo sobre la cabeza amplía los mismos efectos y, por la resistencia que les exige, fortalece los músculos de la parte posterior del cuello.

---

5. EQUILIBRIO CON ENCORVAMIENTO DE RODILLA



AL COMPLETAR 2, 4, Y 6

1, con manos a los hombros, inclínese el tronco hacia adelante y elévese el pie derecho hacia atrás; 2, bájese el cuerpo encorvando la rodilla izquierda; 3, enderécese la rodilla; continúese encorvando y enderezando la rodilla hasta 7; 8, júntense los talones y enderécese el tronco. A los alumnos que no pueden, en este ejercicio, mantener el equilibrio con las manos en los hombros, se les permitirá al principio que se apoyen ligeramente en los pupitres.

8. ELEVACIÓN DE RODILLAS HACIA ADELANTE

1, colóquense las manos en los pupitres como para elevar los pies hacia atrás, y levántense las rodillas hacia adelante al nivel de la cadera; la parte inferior de las piernas ha de estar en ángulos rectos con las rodillas, y las puntas de los pies se extenderán hacia abajo; cuídese de arquear bien el pecho y de evitar que se eleven los hombros; 2, tórnese a la posición de firme con las manos a los lados, tocando en tierra ligeramente con la punta de los pies.

Este ejercicio pone en acción enérgica a los músculos abdominales elevadores de las piernas así como a los de la parte superior del cuerpo que sostienen el peso.

LECCIÓN VI

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Seis veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión y rotación lateral de brazos y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Equilibrio con encorvamiento de rodilla, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   NOTA. — Manos a las caderas sin orden.
   c. **¡Combinación!** 8 — 8.
5. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
6. Salto sin ganar terreno — ¡Uno! De ocho a diez veces.
7. Elevación de rodillas hacia adelante — ¡Uno! 8.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. **Giro e inclinación lateral de tronco, con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
9. Cargar e inclinación de tronco hacia adelante con brazos hacia los lados y hacia arriba, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

4*c*. COMBINACIÓN DE EQUILIBRIO CON ENCORVAMIENTO DE RODILLA Y EXTENSIÓN DE BRAZOS Y PALMEO

1, inclínese el tronco hacia adelante y elévese el pie derecho hacia atrás; 2, encórvese la rodilla izquierda y extiéndanse los brazos a los lados en línea con los hombros, palmas vueltas hacia arriba en la dirección de la cabeza; 3, conservando la posición del tronco, enderécese la rodilla izquierda y chóquense las manos sobre la cabeza; 4, extiéndanse de nuevo los brazos al nivel del hombro y encórvese la rodilla; continúense hasta 7; 8, manos a las caderas, enderécese el tronco y júntense los talones. Hay que tener la seguridad de encoger la barba y de echar la cabeza atrás cuando el tronco se inclina hacia adelante.

---

8. GIRO E INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO CON ELEVACIÓN DE AMBOS BRAZOS

1, elévense sobre la punta de los pies y giren al lado derecho, extendiendo los brazos hacia arriba; 2, inclínese el tronco al lado derecho; 3, enderécese el tronco; continúense los movimientos de inclinación y erección hasta 7; 8, giro al frente, y manos a las caderas. Los brazos quedan extendidos desde 1 a 7.

LECCIÓN VII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. **Respiración — ¡Comiencen!** Cuatro veces.

   NOTA. — Elévense los brazos hacia adelante sobre la cabeza y bájense hacia los lados, inhalando mientras se elevan y exhalando mientras se bajan.

   ¡Posición!
4. **Manos a la nuca, hacia arriba y retorno — ¡Uno!** 16.

   YA O AVISOS. — *Cabeza — arriba — cabeza — lado.*

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. **Genuflexión, derecha— ¡Uno!** 8 — 8.
6. Rotación de cabeza, derecha — ¡Uno! 8 — 8.

   ¡Posición!
7. **Salto hacia adelante en serie — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.

   NOTA. — Véanse las Notas de Referencia.

   Sobre los pupitres — ¡Vamos!

   Manos a la nuca — ¡Vamos!
8. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** Cuatro veces.

   NOTA. — Consérvense los hombros y la cabeza bien atrás durante este ejercicio. Véanse los grabados de la Lección V, página 313.

   Clase — ¡Firme!

   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Giro e inclinación lateral de tronco con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
10. **Cargar, con rotación de tronco y tocar al suelo, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.

    YA O AVISOS. — *Carguen — toquen — arriba — toquen — arriba — etc. — vamos.*

4. MANOS A LA NUCA, HACIA ARRIBA Y RETORNO

1, extiéndanse los brazos hacia los lados a la altura del hombro, encórvense los codos y colóquense las manos detrás de la cabeza, como en la posición «*Manos a la nuca — ¡Vamos!*» para lo cual véanse las Notas de Referencia; 2, desde esta posición extiéndanse los brazos verticalmente hacia arriba con las palmas adelante; 3, tórnense las manos a la nuca; continúense alternando estos dos movimientos hasta 15; 16, extiéndanse los brazos al nivel del hombro y hacia abajo a posición.

---

5. GENUFLEXIÓN

1, muévase el pie derecho hacia atrás y hágase una genuflexión con la rodilla derecha, o sea con la que está a retaguardia; 2, elévense a posición de firmes y júntense los talones; 3, hágase de nuevo una genuflexión como antes; 4, 5, 6, 7, repítase; 8, júntense los talones. El peso al bajar y al elevar el cuerpo debe cargar sobre la pierna delantera, sirviendo el pie que queda a retaguardia sólo para auxiliar en el equilibrio. Consérvense el tronco y la cabeza erguidos. Véase el grabado de la Lección IX, página 172.

Éste es uno de los ejercicios más enérgicos para estimular la circulación, porque pone en acción vigorosa a los amplios músculos del muslo y de la pierna que lleva el peso.

10. CARGAR, ROTACIÓN DE TRONCO Y TOCAR AL SUELO

1, cárguese hacia adelante con el pie derecho y extiéndanse los brazos a los lados al nivel del hombro, palmas hacia adelante; 2, gírese el tronco a la izquierda, inclínese lateralmente a la derecha sobre la rodilla encorvada y tóquese al suelo con la punta de los dedos de la mano derecha (o aproxímense lo más posible), de modo que los brazos queden en línea recta; 3, tórnese a la posición adoptada en 1; 4, gírese e inclínese como en 2; continúense la inclinación y la erección de tronco hasta 7; 8, posición, manos a las caderas.



AL COMPLETAR 2, DESPUÉS DE CARGAR CON EL PIE IZQUIERDO

Este ejercicio pone en acción simultánea a los más amplios grupos musculares del cuerpo, produciendo así enérgico efecto sobre la circulación.

LECCIÓN VIII

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   ¡Posición!
4. Manos a la nuca, hacia arriba y retorno — ¡Uno! 16.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
5. Genuflexión, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
6. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
7. **Salto con cuarto de vuelta, derecha** (o **izquierda**) — **¡Uno!** Seis u ocho veces.
   NOTA. — Ejecútese en serie después de la primera o segunda lección. Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Manos a la nuca — ¡Vamos!
8. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! Seis veces.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
9. Cargar, con rotación de tronco y tocar al suelo, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Manos a los hombros — ¡Vamos!
10. Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 16 — 16.
    NOTA. — Véase la Lección I, página 355.

---

6. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ATRÁS

1, gírese la cabeza hacia el lado; 2, inclínese la cabeza oblicuamente atrás; 3, elévese la cabeza, encogiendo la barba como en la inclinación directa hacia atrás; 4, 5, 6, 7, repítanse la inclinación hacia atrás y la extensión hacia arriba; al llegar a 8, gírese la cabeza hasta la posición normal.

Este ejercicio es de resultado para corregir el porte de la cabeza.

LECCIÓN IX

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. a. Extensión y rotación lateral de brazos y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Equilibrio con encorvamiento de rodilla, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   Nota. — Manos a las caderas sin orden.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
   Nota. — Véase la Lección VI, página 367.
5. Inclinación de cabeza oblicuamente hacia atrás, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   ¡Posición!
6. **Salto con mitad de vuelta, derecha** (o **izquierda**) — **¡Uno!** Seis veces.
   Nota. — Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Brazos hacia arriba — ¡Vamos!
7. **Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno!** 8.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Cargar con rotación de tronco y tocar al suelo, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. Giro e inclinación lateral de tronco con elevación del brazo opuesto, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
   Nota. — Véase la Lección IV, página 363.

7. INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ATRÁS SOBRE LOS PUPITRES, CON ELEVACIÓN DE BRAZOS

Consérvense el pecho arqueado y la cabeza y los brazos en línea con el tronco. La extensión de los brazos hacia arriba





CORRECTA POSICIÓN



INCORRECTA POSICIÓN

exige mayor esfuerzo a los músculos abdominales que en los anteriores ejercicios de este género. Los brazos no deben bajarse hasta el final del ejercicio.

LECCIÓN X

1. Extensión.
2. Marcha y carrera.
   Vistas.
3. Respiración — ¡Comiencen! Cuatro veces.
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
4. *a.* Extensión y rotación lateral de brazos y palmeo sobre la cabeza — ¡Uno! 16.
   b. Equilibrio con encorvamiento de rodilla, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
   c. ¡Combinación! 8 — 8.
5. **Inclinación de cabeza oblicuamente hacia adelante y hacia atrás, derecha — ¡Uno!** 8 — 8.
   ¡Posición!
6. **Salto en serie — ¡Uno!** Saltar ocho o diez veces.
   Nota. — Adelante, atrás, y lateralmente, con mitad y cuarto de vuelta. Véanse las Notas de Referencia.
   Sobre los pupitres — ¡Vamos!
   Brazos arriba — ¡Vamos!
7. Inclinación de tronco hacia atrás — ¡Uno! 16.
   Clase — ¡Firme!
   Manos a las caderas — ¡Vamos!
8. Cargar, con rotación de tronco y tocar al suelo, derecha — ¡Uno! 8 — 8.
9. Giro e inclinación lateral de tronco con elevación de ambos brazos, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase.
   Nota. — Véase la Lección VI, página 367.

---

5. INCLINACIÓN DE CABEZA OBLICUAMENTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

1, inclínese la cabeza oblicuamente hacia adelante a la derecha; 2, inclínese hacia atrás en dirección opuesta a la anterior; 3, inclínese de nuevo hacia adelante; 4, 5, 6, 7, continúense alternando los movimientos hacia adelante y hacia atrás en dirección oblicua; 8, gírese la cabeza al frente a la posición normal.

ADVERTENCIAS SUPLEMENTARIAS

El modo de llevar la cuenta, y la manera de dar las voces de mando correspondientes a los ejercicios gimnásticos, comprendidos en los cuadros de lección, o a combinaciones de dos o más de ellos, son dos puntos de primordial importancia, tanto para el maestro como para los alumnos. La menor duda o incertidumbre por parte del primero resultaría en la mayor confusión y desorden entre los últimos y acabaría por fin en el más completo fracaso del trabajo. Por otra parte, todo lo relacionado con la *cuenta* es asunto puramente arbitrario y, por lo mismo, peculiarmente expuesto a ser mal interpretado. Por estas razones, creemos que no estarán de más los siguientes párrafos explicativos, los cuales, se entiende, son suplementarios a las explicaciones ya dadas en la Nota de Referencia No. 13, página 44.

1. La Cuenta. — Salvo pocas excepciones, todos los ejercicios comprendidos en los respectivos cuadros de lección están seguidos por algún número o cantidad que indica la *cuenta*, es decir, sea el número de tiempos, contados desde *uno*, en que el movimiento respectivo puede hacerse *una vez* hasta quedar el cuerpo nuevamente en la posición inicial, o bien un múltiplo de dicho número de tiempos, si el movimiento debe ejecutarse dos o más veces. Estos números se expresan de las siguientes maneras:

(*a*) Una vez solamente, como 8, 12, 16 o 32;
(*b*) Por duplicado, como 8 — 8, 12 — 12, o 16 — 16; y
(*c*) Por triplicado, como 8 — 8 — 8,

como se verá examinando los siguientes ejemplos típicos, tomados de los cuadros que encabezan las respectivas lecciones:

A. — "Extensión de brazos hacia adelante — ¡Uno! 8." (Véase el No. 5 en el cuadro correspondiente a la Lección 2, página 50.)

"Inclinación de cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8." (Véase el No. 6 del cuadro en la página 143.)

"Inclinación de tronco hacia adelante, cabeza hacia atrás — ¡Uno! 8." (Véase el No. 9 del cuadro en la página 134.)

En ejercicios como los tres citados arriba, cada uno de los cuales implica un solo movimiento completo, hasta volver a la posición inicial, del tronco, de los brazos o de las piernas, o de brazos y piernas en combinación, la cuenta se expresa por el número 8. Y como en cada uno de estos tres casos el movimiento completo se ejecuta en dos tiempos (*uno, dos*), claro está que el 8 significa que cada movimiento tiene que ejecutarse cuatro veces. Desde luego se comprende que el número que indica la cuenta *total*, del cual venimos tratando, tiene que ser múltiplo del número de tiempos en que se completa el movimiento hasta volver a la posición primitiva, y el cual, como ya dijimos, en cada uno de los tres casos referidos es 2.

"Rotación de tronco, inclinación hasta el suelo y extensión de cuerpo y manos hacia arriba, derecha — ¡Uno! 16." (Véase el No. 9 del cuadro en la página 266.)

"Elevación de rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 16." (Véase el No. 5 del cuadro en la página 126.)

En el primero de estos dos ejercicios, cuyo movimiento hasta volver a la primera posición se efectúa en cuatro tiempos, y el cual es una combinación de dos ejercicios anteriores, e implica acción en opuestas direcciones, el número 16 significa que el ejercicio debe hacerse cuatro veces, y alternando a cada una de ellas la dirección hacia la cual debe dirigirse el cuerpo, de tal modo que de 1 a 4 el movimiento es hacia la derecha, de 5 a 8 es hacia la izquierda, de 9 a 12 hacia la derecha otra vez, y de 13 a 16 hacia la izquierda, marcando los números 4, 8, 12 y 16 la vuelta a la

posición de partida. Cuando el movimiento completo se efectúa en dos tiempos, como en el segundo ejemplo, el número 16 significa que el referido movimiento debe ejecutarse ocho veces, alternando las rodillas.

"Flexión alternada de la pierna hacia arriba, derecha — ¡Uno! 8 o 16." (Véase el No. 6 del cuadro en la página 54.)

En ejercicios como éste, en que los movimientos son algo fatigosos, se ofrecen dos números, para indicar que los movimientos pueden ejecutarse desde cuatro veces alternando las piernas, lo que indica el 8, hasta ocho veces con la expresada alternación, lo que indica el número 16, según la resistencia de los alumnos, y a discreción del maestro.

B. — "Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8." (Véase el No. 7 del cuadro en la página 50.)

"Cruzamiento de pie y vista a retaguardia, derecha — ¡Uno! 8 — 8." (Véase el No. 5 del cuadro en la página 124.)

En estos dos ejercicios y otros parecidos, en los que el movimiento y retorno a la primera posición se efectúan en dos y en cuatro tiempos, respectivamente, los números 8 — 8 indican, en el primer caso, que el movimiento tiene que ejecutarse cuatro veces *sucesivas,* por cada lado del cuerpo, y, en el segundo caso, que hay que ejecutarlo dos veces *sucesivas,* por cada lado.

C. — "Apuntar paso hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8 — 8." (Véase el No. 5 del cuadro en la página 57.)

En ejercicios como éste, en que el movimiento y retorno a la posición de partida se efectúan en dos tiempos, los números 8 — 8 — 8 significan que debe ejecutarse el movimiento completo cuatro veces sucesivas con el pie derecho, cuatro sucesivas con el pie izquierdo, y otras cuatro alternando los pies.

"Respiración — ¡Comiencen! 4 — 4. Cuatro veces." (Véase el No. 3 del cuadro en la página 195.)

"Brinco de lado — ¡Arranquen! De diez a quince veces." (Véase el No. 7 del cuadro en la página 88.)

"Cabriolar — ¡Uno! Seis veces." (Véase el No. 7 del cuadro en la página 161.)

En el primero de estos tres ejercicios, los números 4 — 4 significan simplemente que tanto la inhalación como la exhalación tiene que prolongarse durante cuatro tiempos; el intervalo entre cada tiempo se extenderá a medida que los alumnos vayan adquiriendo una respiración más profunda.

Hay muchos ejercicios, como el segundo y el tercero que acabamos de citar, en los que no es necesaria ninguna cuenta al ejecutar los movimientos. En tales casos, el número de veces que tienen que ejecutarse los movimientos, está indicado por una *palabra*, en vez de cifras.

"Zancada y encorvamiento de la rodilla hacia adelante, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase." (Véase el No. 4 *b* del cuadro en la página 111.)

"Inclinación lateral de tronco, derecha — ¡Uno! 8 — 8. Repítase." (Véase el No. 9 del cuadro en la página 111.)

"Rotación de brazos — ¡Uno! 8. Repítase." (Véase el No. 4 del cuadro en la página 163.)

En estos tres y otros ejercicios parecidos, la palabra "*Repítase*," que sigue al número que expresa la cuenta, quiere decir que el ejercicio debe repetirse *desde el principio* después de un corto descanso. Este método de prolongar un ejercicio es mucho menos fatigoso que si se aumentara la cuenta de 8 a 16.

2. Órdenes Intercaladas. — Al redactar los respectivos cuadros de lección, se ha tenido especial cuidado en todo lo referente a las *voces de mando*, para que la ejecución de la serie de movimientos que en cada uno de los cuadros se encierra sea lo más fácil y corriente posible. Con este fin se han intercalado en dichos cuadros varias voces de mando suplementarias, las que se relacionan con la posición de las manos, etc., para establecer así el paso entre un ejercicio y

otro. Se entiende que cada una de estas órdenes intercaladas rige hasta que queda contramandada por otra. En el cuadro correspondiente a la lección X, página 154, la orden "*Manos a las caderas*" se ha intercalado entre el No. 3 y el No. 4, porque al concluir el ejercicio indicado por el No. 3 las manos se encuentran a los costados, y no en las caderas donde tienen que estar para empezar el ejercicio indicado por el No. 4 *a* (*Extensión y rotación lateral de brazos*). Como la acción de cargar en el ejercicio No. 4 *b* se hace con las manos todavía en las caderas, este movimiento no requiere orden especial alguna. El ejercicio indicado por el No. 5 (*Elevación de pies hacia atrás*) nulifica por sí la ya referida orden intercalada, puesto que para empezar el No. 5 ambas manos tienen que colocarse sobre los pupitres a fin de sostener el peso del cuerpo mientras los pies están levantados del suelo. Sin embargo, en la última cuenta del No. 5, las manos tienen que volverse a las caderas, ya que allí empieza el ejercicio indicado por el No. 6 (*Cruzar paso y elevarse sobre la punta de los pies, con manos a los hombros y en círculo sobre la cabeza*). El ejercicio No. 7 (*Salto sin ganar terreno*), por el contrario, debe efectuarse con las manos libres a los lados, y por esta razón, la orden "*Posición*" se ha intercalado entre el No. 6 y el No. 7, como preparación para este último ejercicio. La orden "*Manos a las caderas*" se ha intercalado otra vez antes del No. 8 porque este ejercicio no se debe hacer con las manos libres, sino puestas en las caderas. Y, como tanto el No. 9 como el No. 10 empieza con las manos en la misma posición, esta orden rige hasta el fin de la lección.

Estas órdenes intercaladas en los cuadros son de tanta importancia para el maestro como los ejercicios mismos, puesto que no sólo sirven de preparación sino que también, y con frecuencia, forman parte integrante de ellos. Por ejemplo, si la orden "*Brazos doblados al nivel del hombro*" entre los Nos. 8 y 9 de la Lección III, página 332, fuese omitida o alterada, el ejercicio No. 9 no resultaría. Más todavía: si el maestro omitiera alguna de las órdenes inter-

caladas en los cuadros se expondría a equivocaciones tan ridículas como sería la de dar la orden "*Remar — ¡ Uno!*", estando la clase en pie en los pasillos, y no habiendo recibido la orden preparatoria "*A remar — ¡ Vamos!*"

Es de advertir que la locución "*júntense los talones,*" que con frecuencia se emplea en las explicaciones detalladas que siguen a los cuadros de lección, equivale a "*pies en firmes.*"



ANUNCIOS

